

Salmonella stortrives i sommervarmen

30. juli 2008, Jyllands-Posten, Sektion 4 (Sommermagasinet), Side 6 (Magasin), THOMAS LAURSEN ..., 641 ord, Id: e1207d46

Vær ekstra omhyggelig med køkkenhygiejnen i august. Det er nemlig måneden med flest tilfælde af infektioner som følge af den mad, vi **spiser**.



Sommeren er over os, og ikke meget slår en hyggelig grillaften i godt selskab. Men pas på. For med til selskabet har sandsynligvis sneget sig et utal af usynlige bakterier. Hver eneste sommer stiger antallet af salmonella- og campylobacteriltilfælde nemlig eksplosivt i sommervarmen - dels fordi de fleste fødevarer bærer bakterier har det ekstra godt i varmen, dels fordi mange danskere har en tendens til at slække på køkkenhygiejnen i ferierne.

»Der er helt klart en sommertop med hensyn til antallet af infektioner. Nogle år er det værre end andre - f.eks. kan vi se en mindre sommertop, hvis vi har haft en dårlig sommer,« siger sektionsleder Tine Hald fra Zoonosecentret under Danmarks Tekniske Universitet.

Zoonose er en fællesbetegnelse for sygdomme, der overføres fra dyr til mennesker - som eksempelvis salmonella.

Normalt topper antallet af bakterielle infektioner som følge af sommervarmen hen mod midten og slutningen af august, hvor der typisk er tre-fire gange så mange infektioner som i vintermånederne.

»Når det er varmt, vokser bakterierne hurtigere, og det betyder, at der vil være mere inficeret mad i kølediskene om sommeren. De fleste af os ved efterhånden godt, at **kød** skal gennemsteges, så ofte skyldes de mange tilfælde krydssmitte fra andre fødevarer,« forklarer Tine Hald.

Mål temperaturen

Krydssmitten sker eksempelvis, hvis man bruger det samme skærebræt eller den samme kniv til både grøntsager og **kød**. Eller hvis man - for at spare på opvasken - lægger det stegte **kød** tilbage på den tallerken, man tog det råt fra.

»Når det er sommer, er der måske også et mere afslappet tempo over madlavningen, og så glemmer man den sædvanlige hygiejne, fordi der i sommerhuset måske kun er én pande, én stegegafler og få tallerkener, som man ikke lige får vasket af imellem håndteringen af rå og spiseklare fødevarer,« mener sektionslederen.

Udover god hygiejne anbefaler Tine Hald, at man hænger et termometer op i køleskabet, så man præcis kan følge med i temperaturen bag lågen. En del køleskabe har sværere ved at køle fødevarerne ned til de anbefalede max. 5 plusgrader, så selv om det er vigtigt at spare på strømmen, er det også vigtigt, at køleskabet køler ved den rette temperatur.

Noget tyder til gengæld på, at restauranterne generelt har styr på hygiejnen i sommervarmen. Zoonosecentret oplever i hvert fald ikke, at der er flere restaurantudbrud af salmonella- og campylobacter i august frem for i årets øvrige måneder. Og ved at spise ude slipper man jo også for opvasken.

Fakta: Husk hygiejnen

- * Vask hænderne med sæbe inden madlavning, og hver gang du skifter til en ny type fødevare.
- * Smid mad ud, der ser, lugter eller smager underligt.
- * Brug aldrig samme tallerken og bestik til rå og stegt **kød**, og undgå krydssmitte mellem fødevarer.
- * Varm maden grundigt op. Er du i tvivl, så brug et stegetermometer.
- * Tjek, at køleskabstemperaturen er på højst 5+ grader.
- * Brug køletaske, når du transporterer mad.
- * Sæt lynhurtigt maden i køleskabet efter måltidet.

Kilder: DTU, Livsmedelverket (Sverige).

Fakta: Madforgiftning

*Der findes et utal af bakterier i den mad, vi **spiser**. Langt fra dem alle er skadelige, men fem af de værste er:*

- * Salmonella - findes i især æg, fjerkræ, svine- og oksekød og upasteuriseret mælk. Ses også i sjældnere tilfælde i fisk og skaldyr og rå grøntsager.*

*Campylobacter - findes naturligt i tarmsystemet hos vilde pattedyr og fugle. Findes hyppigst i fersk fjerkræ.

*Yersinia - er en art bakterier, man hyppigst finder i svinekød. Kan dog også leve hos kæledyr.

*Shigella - menneskebåren bakterie, der ofte skyldes dårlig hygiejne og derfor kan findes i importeret mad, som ikke er behandlet hygiejnisk forsvarligt.

*VTEC/E.coli - skyldes ligeledes dårlig hygiejne. Findes især i oksekød.

Bliver man ramt af en mave-tarm forgiftning, går det som regel over af sig selv efter nogle ubehagelige dage med diarré og/eller opkast. Er der eksempelvis blod i afføringen, skal man straks søge læge.

- Vi har efterhånden lært at gennemstege **kødet**, men i sommerferien bliver mange af os lidt mere sløset med køkkenhygiejnen, og derfor rammes tre gange så mange danskere af salmonella i sommervarmen. Foto: POLFOTO

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Debat: FN: Kød truer verdensfreden

17. april 2008, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 14 (Debat), Rune-Christoffer Dragsdahl, stud.scient.anth., Skt. Pauls Gade 3, København K ..., 302 ord, Id: e0f83d8a

EN SÆRDELES provokerende overskrift på et debatindlæg, men det er så også mit ydmyge håb, at det vil tiltrække sig læsernes opmærksomhed.

Den 8/4 kunne JP fortælle, at fødevarepriserne ifølge FN truer verdensfreden, og i en artikel 10/4 fortælles det videre, at Verdensbanken vurderer, at 33 lande aktuelt er truet af sociale uroligheder på grund af stigende fødevare- og energipriser. Nogle eksperter håber, at bønder i fattige lande via højere indtægter kan forbedre deres økonomiske situation, men mere sikkert og alvorligt er det, at alle andre fattige er hårdt ramt. De mest dystre analyser forudser, at den globale fattigdomsbekæmpelse er ved at blive rullet 10 år tilbage. Årsagerne til de stigende fødevarepriser er mange, men ét er sikkert: Der findes en særdeles effektiv måde, hvorpå prisstigningerne kan bremses - ved at vi **spiser** mindre **kød**.

Ifølge FNs fødevare- og landbrugsorganisation (FAO) anvendes hele 70 pct. af verdens landbrugsland til husdyrproduktion, og hele 33 pct. af verdens dyrebare land anvendes til foderproduktion (Livestock's Long Shadow, 2006).

Spis mindre kød

Fødevarepriserne stiger på grund af efterspørgslen på produkter som korn og soja. Men det er ikke en naturlov, at der skal dyrkes foder i stedet for mad, og det er netop produkter som majs, hvede og soja, der udgør den centrale del af kosten for verdens fattige. Disse produkter kan anvendes til dyrefoder, hvilket hæver fødevarepriserne - eller de kan



anvendes som menneskeføde, hvilket sænker fødevarepriserne. Eftersom man af gode grunde ikke kan stoppe efterspørgslen på menneskeføde, er den mest effektive måde, hvorpå prisstigningerne kan bremses, at reducere efterspørgslen på dyrefoder.

Den enkelte forbruger har således et direkte ansvar for, hvorvidt priserne skal fortsætte deres himmelflugt. Hvis en række rige nationer nedsætter deres kødforbrug, har det en direkte indvirkning på efterspørgslen på dyrefoder - og dermed på fødevarepriserne for klodens mindre velstillede.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Saftige bøffer og ...

15. august 2008, JP Århus, Sektion 6 (JP Århus), Side 14 (Århus), René Langdahl Jørgensen..., 1009 ord, Id: e12ae4e5

Anmeldelse: Jacob's BarBQ er skrap til **kød**, men resten holder ikke samme høje niveau.



Kvinde eller mand, alle sætter i dag pris på et stykke godt **kød**. De kulturelle og kønsmæssigt faste inddelinger holder efterhånden ikke mere. Kvinder **spiser** sandelig også rødt oksekød og sætter pris på store blodige steaks, mens kropsfikserede, metroseksuelle mænd også tør bestille kyllingebryst. Vi så eksempler på begge dele, da min faste medanmelder og jeg besøgte det århusianske fest-, mad- og musiktempel Jacob's BarBQ - et sted, der spænder fra pianobar og fadøl over den gadenære pitabar til den mere steakhouseagtige restaurant, og det var selvfølgelig restauranten vi fokuserede på.

Som det måske vil være de fleste bekendt, er indretningen nært beslægtet med Hereford Beefstouw-stilen - altså ubehandlede egetræsborde og den obligatoriske rustikke stil som ethvert steakhouse er indrettet i. Lad os ikke dvæle ved indretningen, men springe til betjeningen som kunne have været mere opmærksom.

Pizza-maner

Desuden var det lidt beskæmmende, men måske typisk, at tjeneren ikke kendte navnene på retterne, men på bedste pizzeria-maner søgte numrene.

Vores øl og rødvin var veltempererede, og på forespørgsel undersøgte tjeneren beredvilligt årgangen på et par af de vine, vi var interesseret i.

Vinkortet er nemlig, og jeg rider igen min kæphest, uden årgange angivet, og det er og bliver et irritationsmoment. Kortet er domineret af et par af de gode horeca-leverandører, Østjysk Vinforsyning og det ærværdige Kjær & Sommerfeldt.

Da vi valgte at springe noget rundt i kortet, besluttede vi os for øl til at starte på, henholdsvis Paulaner Weissbier og Refsvindinge Ale No. 16 og så en flaske af det australske kæmpehus Penfold's sikre valg, deres Thomas Hyland Shiraz. Den skuffede ikke, og selvfølgelig gik den perfekt til stegeretterne.

Potpourri

Den alenlange liste med retter fra både Mellemøsten og Nordeuropa inspirerede os til lidt plukning. Mens vi besluttede os, kom der en slags hapser på bordet; gulerodsstænger med vinaigrette og chiltilsmagt tomatpuré.

Vores første bestilling var en fælles tallerken med de fem små, et potpourri af stærk og cremet hummus, skarp oliventapenade, hvor rosenpeber endelig fandt sin relevans, hvidløgssbrændende tzaziki og en lidt for neutral baba ganoush (bagt auberginecreme) samt to sprøde, men lidt for vattede falafelboller.

Min makker testede herefter husets carpaccio. Papirtynde skiver af oksemørbrad, som nærmest faldt fra hinanden af sig selv, men til gengæld på mystisk vis overhovedet ikke smagte af noget. Tilbehøret holdt sig inden for rammerne af det tilladelige med spåner af grana, olivenolie, pinjekerner og kapers fra lage.

Jeg havde bestilt kammuslinger bagt i ovn med hvidløgssmør, en lidt sær anretning med pureret kartoffel fra sprøjtepose rundt om en tallerken med tre bagte kammuslinger og nænsomt smagende hvidløgssmør. Kammuslingerne smagte desværre af for lidt, men var pænt saftige. Jeg ser fuldstændig bort fra lidt skivet agurk, tomat og salat ved siden af.

Godt **kød**, kedelig sauté

Som navnet indikerer, er Jacob's på hjemmebane, når det handler om stegeretterne. Seks kvægudskæringer - kan fås i størrelser op til 500 gram - plus en lang række andre animalske produkter som shaslik, kyllingebryst og laks.

Sauce og tilbehør skal bestilles separat. Tilbehøret er først og fremmest kartoffel i forskellige klassiske tilberedninger.

Min medspiser valgte ribeye og blev korrekt spurgt hvordan han ønskede **kødet** stegt. Bøffen viste sig at være yderst mør og meget saftig, stegt på grill. De råstegte kartofler, tydeligvis dobbeltfriterede for ekstra sprød skorpe, som de gør i Belgien, savnede dog netop den sprøde skorpe, mens tilbehøret, som i øvrigt var fuldstændig identisk med mit, bestod af en kedelig sauté med grønne bønner, blomkål, løg og sukkerærter i både grønne og grå udgaver.

Sauce af uvis oprindelse

Min medspiser havde bestilt barbequesauce, og den adskilte sig ikke fra kølediskens færdigblandede essenser, mens min bearnaisesauce var af den margarineagtige slags, hvis oprindelse er uvis - en estragonkrydret klassisk hollandaise var der dog ikke tale om. Saucen ledsagede hos mig fem fantastisk velsmagende, saftige og professionelt tilberedte stykker lammekrone. Kødvalg og stegningsteknik er der ikke en finger at sætte på her,

hatten af for det. Mine pomfritter var til gengæld bløde og kunne godt have brugt nogle flere sekunder i frituren.

I forbindelse med dessertbestillingen havde betjeningen glemt os, men vi fik da endelig bestilt fra listen. Min ledsager tog pandekager med is, et par præfabrikerede og til lejligheden opvarmede af slagsen plus et par kugler vaniljeis med pæn smag, uden dog på nogen måde at bære præg af at være hjemmelavet. Der var hældt Grand Marnier over pandekagerne.

At skrive menukort kan være en vanskelig beskæftigelse. Utallige er eksemplerne på ilde stavede pizzalister, og når det kommer til udenlandsk, kan selv toprestauranter have vanskeligheder. Her måtte jeg bare prøve den såkaldte straticella, et stykke fra det korrekt stavede stracciatella - men det giver jo på den anden side visse friheder ved valg af ingredienser. Dybest set er det en vaniljeis med chokoladestykker og den holdt også her. Det smagte dog slet ikke intenst af noget og blev ledsaget af tubeagtig chokoladesovs. Den annoncerede hjemmelavede smørkage lignede og smagte bestemt mere af en porøs dobbelt makron med mellemlag af nougat! Pynten bestod af undermoden carambole, undermoden jordbær og kæmpe blåbær.

Væmmelig muscat

Jeg havde valgt det israelske Yardens lækre dessertvin på basis af muscat, mens vi for forskellighedens skyld tog spansk muscat til pandekagerne. Det skulle vi aldrig have gjort! En direkte væmmelig muscat fra Valencia i reliefflaske, jeg aldrig har set før og heller ikke ønsker at stifte bekendtskab med igen.

Regningen lød samlet på 1431 kr. - slet ikke unormalt for disse steakhouses, men i forhold til hvad vi fik serveret alt for meget. **Kødets** håndtering er mere end rutineret, og der lægges tydeligvis en indsats i at finde gode animalske råvarer. Derfor er det ekstra ærgerligt, at resten slet ikke følger med på dette niveau. Vi befinder os et sted mellem to og tre stjerner, men lader **kødets** kvalitet veje tungt - derfor tipper vægten til tre, da vi ikke binder an med halve stjerner her.

Fakta: Jacob's BarBQ

Tre stjerner

Vestergade 3

DK-8000 Århus C

Tlf. 87322420

www.jacobs-bar-bq.dk

Åben: Alle dage kl. 16.00-01.30

Menu: A la carte 60-94 kr. for forretter. Hovedretter fra 119 kr. og opefter alt efter **kødets** vægt.

- Værsgo, så er der serveret. Foto: Jan Dagø
- Folkene hos Jacob's BarBQ forstår at håndtere både **kød** og grill, så resultatet på tallerkenen er både velstegt og velsmagende. Foto: Jan Dagø

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Spis som din oldefar

22. november 2008, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 8 (Puls), CHARLOTTE KOLDBYE..., 1273 ord, Id: e14cbf4b

Sund kost: En af fortidens kostekspertter kan give god inspiration - og samtidig hjælpe på den globale fødevarekrise, mener en dansk historiker.



I en reklame for havregryn lærer Michael Laudrup en tumpet spansk tolder, at hemmeligheden bag hans fodboldgeni ligger i de rå havregryn, som han **spiser** til morgenmad hver dag. Og de rå havregryn med mælk er hverdagsspise for mange børn og voksne i det ganske land.

Men vi skal ikke længere tilbage end til 1930'erne, da ingen ansvarlig husmor ville servere grovvalsedede havregryn med mælk og sukker for børnene, for de var ganske ufordøjelige ifølge tidens ernæringsanbefalinger.

Men i 1930'erne kunne lægen og ernæringsreformatoren Mikkil Hindhede (1862-1945) på basis af sine forsøg konkludere, at ikke nok med at de rå havregryn var fordøjelige, de var også sunde. Og i næste måned forsvarer historikeren Svend Skaftø Overgård på Københavns Universitet sin Ph.d.-afhandling om den kontroversielle ernæringsekspert.

Imod tidens teorier

Hindhede var inspireret af den spartanske husmandskost, som han voksede op med i Vestjylland. Den bestod primært af grovbrød, grød og kartofler. En kost, der var i modstrid med datidens ernæringsanbefalinger, hvor proteiner og **kød** var øverst i hierarkiet, og hvor de grove kulhydrater blev set som svært fordøjelige. Han havde gennem eksperimenter på sin egen krop erfaret, at autoriteterne tog fejl, og hele sit liv arbejdede han for en reform af danskernes ernæring. I første omgang gennem en undersøgelse af, hvor lidt protein man kunne nøjes med og samtidig bevare sundheden.

»Det viste sig, at man behøvede meget mindre, end datidens gængse anbefalinger foreskrev. Desuden påpegede han vigtigheden af, at maden skulle være grov. Det gik stik imod de gængse teorier om, at man fik mest ud af det hvide brød, fordi det var nemt at fordøje,« forklarer Svend Skaftø Overgård.

Gartner som forsøgsperson

»Mikkel Hindhede fik en stor indflydelse i sin samtid, fordi han var en dygtig videnskabsmand, og ikke mindst fordi han var god til at gøre opmærksom på sig selv og skaffe sig indflydelse. Han blev leder af den første danske offentligt finansierede institution helliget ernæringsforskning, og hans rådgivning var med til at føre Danmark gennem Første Verdenskrig uden sultkatastrofer. Samtidig var han en kontroversiel person i offentligheden og i videnskabelige kredse,« siger Svend Skaftø Overgård.

»Mikkel Hindhede drog store konklusioner på spinkelt grundlag, bl.a. på forsøg, der var baseret på kun en enkelt forsøgsperson. Han havde en gartner, som han satte på forskellige diæter, og så noterede han deres virkning. For eksempel fik han gartneren til kun at spise havregrød, margarine og sukker i seks måneder,« fortæller Svend Skaftø Overgård.

»Han havde en intuition for, hvad der var sundt at spise. Og det har vist sig, at de anbefalinger, som han kom med, i praksis er de anbefalinger, som vi hører i dag - lige bortset fra vitaminerne, som han var skeptisk over for.«

Den første madpyramide

Svend Skaftø Overgård påpeger, at ikke alene var Mikkel Hindhede manden bag anbefalingerne om at spise rå havregryn, han var også ophavsmand til madpyramiden, der danner grundlag for ernæringsvejledning verden over:

»Mikkel Hindhede konstruerede sin kostpyramide allerede i 1907 og var dermed 70 år forud for den svenske kostpyramide fra 1974, der satte standarden for den danske kostpyramide i 1976, som siden har været grundlaget for kostformidling verden over. Ophavskvinden til den svenske kostpyramide, Anna-Britt Agnsäter, havde fået sin uddannelse i landhusholdningskredse i 1930'erne og kan ikke have undgået at have været påvirket af Hindhedes tanker, al den stund at han var en kendt og kontroversiel figur over hele Skandinavien i Mellemkrigstiden,« siger han.

Korn i stedet for **kød**

Madpyramiden skulle en tur rundt om Sverige, hvorefter FDB introducerede den til danskerne igen. Og i 1970'erne blev den allemandseje.

Mikkel Hindhedes kostanbefalinger er pudsigt nok meget aktuelle nu med fødevarekrisen, som til dels skyldes, at store befolkningsgrupper - eksempelvis kineserne - har fået råd til at spise mere **kød**.

Før grisen bliver til svinekød i køledisken, skal den have noget at spise, og det presser prisen på korn, majs osv. op. Hindhedes kostanbefalinger var baseret på god gammeldags husmandsøkonomi. Hvorfor hælde maden igennem grisen for at få koteletter ud af den, når man selv kan spise det korn, som grisen skulle have spist? Denne logik kan også give god mening i en globaliseret verden, hvor kinesernes appetit på **kød** kan mærkes på markedspladserne i Afrika.

Fakta: Blå bog

Fakta: Mikkelt Hindhede

(1862-1945)

Hans far var vestjysk bonde.

Tog mod alle odds en uddannelse som læge og etablerede ernæringsvidenskaben i Danmark.

Mr. Nutrition i Danmark ca. 1905-1945.

Leder af Danmarks første offentligt finansierede forskningsinstitution for den menneskelige ernæring.

Hans bevilling blev grundlaget for oprettelsen af Statens Husholdningsråd i 1935.

Hovedrådgiver for regeringens rationeringspolitik under Første Verdenskrig.

Læge og internationalt anerkendt videnskabsmand, men også ideolog, propagandist og holistisk kritiker af det moderne samfund.

Blev opfattet som excentriker. Et hyppigt offer for karikatur og satire.

* Mikkelt Hindhede var en vigtig - og kontroversiel - dansk ernæringseksper i første halvdel af 1900-tallet.

* Historikeren Svend Skafte Overgård har netop skrevet en ph.d.-afhandling om Mikkelt Hindhede.

Grød på skeen

Grød er den tidligste måde at spise korn på i historien. Grød har været ringeagtet som fattigmandskost, men oplever nu en renæssance på flere fronter. Danske toprestauranter har i de senere år sat grød på menuen som et led i udviklingen af Det nye Nordiske

Køkken. Og i det private danske køkken er bevidste forbrugere begyndt at tage grøden tilbage for dens gode, rene smag, dens grovere struktur med "bid" samt ikke mindst det høje næringsindhold. Grød er nem at tilberede, fordi blandingen blot skal koges med vand. Foto: Irma/Aurion

De otte kostråd

1 **Spis** frugt og grønt – seks om dagen 2 **Spis** fisk og fiskepålæg flere gange om ugen 3 **Spis** kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag 4 Spar på sukker 5 Spar på fedt 6 **Spis** varieret, og bevar normalvægten 7 Sluk tørsten i vand 8 Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

Grød med flødeskum og chokolade

(4 pers.) 2,5 dl Irmas Økologisk Balance Grød nr. 1 (fra Aurion) 2 spsk. sukker 2 dl piskefløde 50 g økologisk mørk chokolade 70 pct. Irmas Økologisk Balance Grød nr. 1 består af speltflager, tyttebær, kirsebær og solbær. Vendt med flødeskum er det dessert af højeste karat. Kog grøden efter anvisning på emballagen, og lad den blive kold. Rør grøden med sukker. Pisk fløden til skum, og vend i grøden. Drys hakket chokolade over ved servering

Kostfibre

Mad med et højt indhold af kostfibre regulerer vores appetit ved at mætte godt. Kostfibre er også med til at regulere vores blodsukker, de fremmer fordøjelsen og forebygger forstoppelse. Fuldkornsprodukter, der har et højt indhold af kostfibre, kan virke beskyttende i forhold til udviklingen af kræft, især kræft i tyktarmen og endetarmen. Undersøgelser har vist, at kostfibre nedsætter risikoen for udvikling af type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdomme. Fødevarestyrelsen anbefaler, at du får 25–35 g kostfibre dagligt gennem maden. Kostfibre er kulhydrater fra korn, frugt og grønt, som ikke bliver fordøjet i mavesækken og tyndtarmen, men som helt eller delvist fordøjes i tyktarmen. Mad med et højt indhold af kostfibre fremmer fordøjelsen ved at få maden til at passere hurtigere gennem tarmsystemet. Kostfibre er dermed med til at forebygge forstoppelse. Begynder du at spise mad med et højere indhold af kostfibre, end du er vant til, er det vigtigt, at du får rigeligt at drikke. Det anbefales at drikke 1-1½ liter væske om dagen. Kostfibre forebygger forstoppelse, men kan have den modsatte effekt, hvis du ikke får væske nok i løbet af dagen. Øger du mængden af kostfibre i din mad gradvist, mindsker du eventuelle bivirkninger som luft i maven og mavekneb. Kostundersøgelser viser, at danskerne i gennemsnit **spiser** 20 g kostfibre om dagen, hvilket er for lidt set i forhold til anbefalingen.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Debat: Spis op og tag ansvar

1. juni 2008, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 12 (Debat), Lilly Jørgensen, formand for Fyns Familielandbrug, familieudvalget, Rugårdsvej 197, Odense NV ..., 296 ord, Id: e109a95b



HVER DAG smider danskerne omkring 2.000 tons madrester i skraldespanden, eller det samme som 100.000 af vores sædvanlige affaldssække. Det svarer til 730.000 tons om året. Jeg vil tro, at det er ligesådan i andre velstående lande.

Madsvineriet er forkasteligt og - er det nødvendigt? Især i en tid, hvor alle taler om en global fødevaremangel, der vil ramme u-landene hårdt.

Den væsentligste årsag til, at danskerne hvert år smider mange tons mad ud, er, at mere mad koster mindre. Kiloprisen bliver som regel lavere, når mængden bliver større.

Tag tre, betal for to

Vi kender alle supermarkedernes tilbud om ta' tre, betal for to. Problemet er blot, at husholdningerne ikke når at bruge de mange pakker pålæg, **kød** og grøntsager, mens det endnu er frisk - og det er både billigt og let at smide det i skraldeposen, man ikke lige gider spise.

Ingen familiemedlemmer skænker CO2-forureningen ved affaldsforbrændingen en tanke.

Dermed bliver de danske husholdninger stor-forurenere. 89 pct. af det samlede madaffald i Danmark stammer fra husholdningerne.

Vi skal være mere effektive, vi skal spise op, og vi skal tage ansvar for egen husholdning.

En undersøgelse lavet for EU-Kommissionen viser, at tabet i husholdningerne ligger på 10-20 pct., med **kød** og mejeriprodukter i den høje ende. Det betyder, at ca. hver femte gris, der produceres og sælges i Danmark, havner i skraldespanden. Alene kvælstofbelastningen fra disse overflødige dyr, som danskerne køber, men ikke **spiser**, er ca. fire tons om året - til ingen verdens nytte.

22 pct. af forureningen

Faktisk regner man med, at fødevarereproduktion er skyld i 22 pct. af miljøforureningen i Europa.

Jeg skal ikke gøre mig til dommer over de enkelte personers husholdninger, men kun understrege det urimelige i, at vi ikke hver især påtager os ansvaret for vores madforbrug.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Gør den sunde frokost til et let valg

15. november 2008, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 6 (Puls), MIA QVIST ANDERSEN..., 947 ord, Id: e14a7408

Frokostvalg: Fristelserne er bestemt ikke få, når landets kantiner disket op med lækre retter til frokost på forskellige arbejdspladser. Det kan være svært at holde hovedet koldt og vælge en sund frokost.



Det bugner med lækre salater, varme retter, supper, hjemmebagte brød og sandwich i de danske kantiner. Det fører ofte til, at tallerknen hos de sultne medarbejdere bliver fyldt helt op, og det er ikke altid salaten, der fylder mest.

Voksne danskere **spiser** mellem 25-40 pct. af deres mad på arbejdspladsen, og derfor betyder kantinens udbud af mad meget for medarbejdernes sundhed.

»Man bliver ofte fristet og falder i, når man står i en kantine og hurtigt skal fylde sin tallerken op,« fortæller Christine Høy, som er kostrådgiver i BodyPlanning.

Morgenavisen Jyllands-Posten har sammen med Christine Høy og kollegaen Stinne Pauls besøgt to kantiner i Århus med henblik på at lave en sund og en usund tallerken fra hvert sted for at se, hvad mulighederne er for at spise sundt, og hvor let eller svært det er at spise usundt.

Den første kantine vi besøger er hos reklamebureauet Envision, hvor to kokke til daglig står for mad til omkring 120 ansatte. Her går kokkene meget op i at gøre maden appetitlig og sund, hvilket også kan ses på de sprudlende farver, der præger buffeten.

»Vi gør meget ud af, at medarbejderne får mulighed for at spise fisk, grønt og varieret. Og så vil vi gerne have, at de smager nogle nye ting,« fortæller den ene kok, Jeppe Cramer, som gerne står ved buffeten ved frokosttid for at skabe en dialog med medarbejderne om maden.

Kantinen imponerer Christine Høy, som næsten er i tvivl, om det er muligt at lave en usund tallerken.

»Det ser meget appetitligt ud. Der er jo sunde ting i næsten alle retterne,« siger hun, mens hun giver sig til at lave de to tallerkner. Det viser sig dog, at der alligevel er en meget stor forskel på kalorie-indholdet i maden på de to tallerkner.

Smileyer

I kantinen hos CSC Scandihealth fokuserer man også en del på at lave en sund frokost. Her bliver f.eks. ikke brugt creme fraiche med højt fedtindhold eller fløde.

»Vi forsøger at gøre det så sundt som muligt for de penge, som vi har. Men det handler også om, at medarbejderne selv tænker over at vælge de sunde retter,« siger kantineleder Doris Rasmussen.

For at gøre det lettere for medarbejderne at vælge de sunde retter, har kantinen indført et smileysystem. De grønne smileyer betyder, at retten er sund, mens de gule og røde smileyer viser, at retten er knap så sund. Systemet vækker da også begejstring hos de to kostrådgivere.

»Det er rigtig godt, at de sætter mærker i retterne. Men de kunne godt gøre mere ud af det, for hvad betyder f.eks. en gul smiley helt præcist?« siger Stinne Pauls. Da de to kostrådgivere får lavet en sund og en usund tallerken, virker det dog ikke umiddelbart, som om der er den helt store forskel på dem. Men da maden bliver vejlet og talt op, viser forskellen sig at være stor.

De små valg er vigtige valg

I begge kantiner var det altså muligt for de to kostrådgivere at lave en rigtig sund tallerken og en usund tallerken. At man kan tage så mange kilo på - henholdsvis 18,8 kilo i den ene kantine og 27,8 i den anden - ved at vælge at spise de mere usunde retter og knap så meget salat, har forbavset de to kostrådgivere.

»Det har overrasket mig meget, at der er så stor forskel på de to tallerkner. Det handler jo om, at man tager nogle fornuftige valg, når man står ved en buffet,« siger Christine Høy. Det kan dog være rigtig svært, når man føler sig fristet af de lækre retter og er sulten.

»Man kan meget let falde i. Og det bliver let usundt, hvis man vælger grøntsagerne fra og tilmed tager en rigtig stor portion,« siger Stinne Pauls.

Deres vigtigste råd til de, der **spiser** frokost fra en buffet, er at glemme tanken om at få mest muligt mad for pengene. Det handler i stedet om at få mest muligt mad for kalorierne.

Fakta: De to virksomheder

Envision er et reklamebureau med 120 ansatte i Århus og København. To kokke er tilknyttet kantinen, som dagligt laver frokost til dem.

CSC Scandihealth udbyder blandt andet it-ydelser til den danske sundhedssektor. Kantinen er udliciteret til ISS, der dagligt laver mad til de omkring 300 medarbejdere. Der er en uddannet kok, en smørrebrødsjomfru og tillærte medarbejdere.

Fakta: Gode råd

... til at vælge en sund tallerken til frokost fra kostekspertene:

Tag grøntsager først, så du er sikker på, at der bliver plads til dem. De må gerne fylde halvdelen af tallerknen.

Vælg fisk frem for **kød**. Så sparer du på det mættede fedt og får mere af det umættede fedt, som er sundere.

Undgå gryderetter og tærter, medmindre du er sikker på, at de er fedtfattige. Ellers kan de nemlig gemme på en stor mængde fedt og kalorier.

Vælg grovbrød, rugbrød eller knækbrød i stedet for hvidt brød. Det indeholder flere kostfibre.

Gå kun én gang. Ellers kommer du let til at indtage alt for mange kalorier.

Vælg fornuftigt i salatbaren. Nødder, tørret frugt, croutoner, oliven, feta osv. er gode til at pifte en salat op, men skal **spises** med måde.

Drik vand til maden.

De to kosteksperter Stinne Pauls og Christine Høy har begge en professionsbachelor i human ernæring. De driver til daglig deres egen virksomhed i Århus, BodyPlanning, hvor de rådgiver kunder om kostomlægning og motion.

* Voksne danskere **spiser** mellem 25-40 pct. af deres mad på arbejdspladsen.

* En godt kantineråd er at tage grøntsager først, så man er sikker på, at der bliver plads til dem.

Citat

Man bliver ofte fristet og falder i,

når man står i en kantine og hurtigt skal fylde sin tallerken op.

Christine Høy, , kostrådgiver, BodyPlanning

- Virksomheden CSC Scandihealth i Århus har opfundet deres eget smileysystem. Jo gladere smiley, jo mere sund er maden. Foto: Emil Ryge Christoffersen
- Sådan gjorde vi Morgenavisen Jyllands-Posten allierede sig med to kostrådgivere fra BodyPlanning, som var med på besøg i to kantiner hos to forskellige virksomheder i Århus. Her fik vi lov til at kigge på, hvad de serverede for deres medarbejdere til frokost. Kostrådgiverne lavede to frokosttallerkner ud fra den samme buffet i de to virksomheder. Den ene tallerken blev hovedsageligt fyldt op med sunde ting, mens der blev udvalgt mere usunde ting til den anden. Herefter blev al maden på de to tallerkner vejlet meget nøje, hvorefter de to kostrådgivere udregnede det samlede kalorieantal for hver tallerken.
- Jeppe Cramer er den ene af de to kokke, som står for kantinemaden hos reklamebureauet Envision. Foto: Casper Dalhoff

- Torsketerrine med guacamole på menuen i kantinen hos Envision. Foto: Casper Dalhoff
- Salat med kikærter. Hos reklamebureauet Envision går de to kokke meget op i at gøre maden appetitlig og sund. Foto: Casper Dalhoff
- I eksemplerne tages der udgangspunkt i følgende person: en kvinde på 31-60 år med stillesiddende arbejde og moderat aktivitet i fritiden. Hun har et gennemsnitligt energibehov til frokost på 575 kcal, hvis hun vil holde vægten. envision Den sunde tallerken Samlet kalorieindhold: 390 kcal Kulhydrat: 50 E% Protein: 19 E% Fedt: 30 E% Frugt og grønt: 165 g Kaloriemængden er tilpas for en kvinde, der ønsker at tabe sig op til et kilo om ugen. Hvis hun ønsker at holde vægten, kan hun spise den dobbelte mængde grovbrød og fisk. envision Den usunde tallerken og en halv liter cola Samlet kalorieindhold: 935 kcal Kulhydrat: 56 E% Protein: 15 E% Fedt: 29 E% Frugt og grønt: 81 g Den mindre sunde tallerken indeholder over dobbelt så mange kalorier som den sunde. Hvis en kvinde, der ønsker at holde vægten, **spiser** denne portion, vil hun få 360 kcal ekstra hver dag, hvilket svarer til en vægtforøgelse på 18,8 kilo om året. CSC Scandihealth Den sunde tallerken Samlet energiindhold: 390 kcal Kulhydrat: 55 E% Fedt: 23 E% Protein: 22 E% Frugt og grønt: 290 g Kaloriemængden er tilpas for en kvinde, der ønsker at tabe sig op til et kilo om ugen. Hvis hun ønsker at holde vægten, kan hun spise den dobbelte mængde grovbrød og fisk. CSC Scandihealth Den usunde tallerken og et glas juice Samlet energiindhold: 1.108 kcal Kulhydrat: 48 E% Fedt: 35 E% Protein: 17 E% Frugt og grønt: 82 g Hvis kvinden **spiser** denne frokost, får hun 533 kcal ekstra hver dag. Det giver en vægtforøgelse på 27,8 kilo på et år.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Tre af fire **spiser** for lidt fisk

📰 9. oktober 2008, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 4 (Puls), TEA KROGH SØRENSEN MORTEN ZAHLE..., 307 ord, Id: e13fd3b2

Både børn og voksne får alt for lidt af de sunde fisk. Grunden er ifølge en forsker, at det er dyrt, og mange finder fiskeben og fiskeskind besværligt.



Tre af fire danskere **spiser** for lidt fisk. Sådan har det været i årevis, og selv om den nyeste kostundersøgelse indikerer, at voksne danskerne er begyndt at spise en anelse mere fisk, er der stadig lang vej til de 200-300 gram fisk, som vi hver især bør spise om ugen.

Voksne **spiser** i gennemsnit 147 gram fisk om ugen, mens børn i endnu højere grad går uden om fisken: Sølle 77 gram ryger der gennemsnitligt ned pr. uge.

Ifølge kostvaneforsker, cand.brom. Sisse Fagt fra DTU Fødevarerinstitutionen er det ærgerligt, for fisk indeholder en lang række sunde næringsstoffer, bl.a. fiskeolier, som er gode, når det gælder forebyggelse af hjertekarsygdomme.

»Dertil kommer, at fisk er en mager spise. Selv fede fisk er relativt magre sammenlignet med almindelige populære kødtyper,« siger Sisse Fagt.

Der er flere grunde til, at danskerne er henholdende med hensyn til fisk. Prisen er en vigtig faktor, for det er som regel dyrere at købe fisk til aftensmåltidet end at købe **kød**. Samtidig

er danskerne ikke vilde med fiskeben, fiskehaler og fiskeskind. Industrien og fiskehandlerne gør derfor meget ud af at filetere og udskære fisken.

De populæreste fiskepålægstyper er i dag især marineret sild og makrel i tomat, mens aftensmåltidet som regel byder på gamle traverser som fladfisk (eksempelvis rødspætte og skrubbe), laks og torsk, når der skal fisk på bordet.

»Vi kunne med fordel driste os til at afprøve nyere fisketyper på markedet som knurhane, hestemakrel og brisling,« mener Sisse Fagt, som understreger, at frosset fisk er lige så næringsrigt som kølet fisk.

Fakta: De populære spisefisk

Fiskehandlerne, der organiserer knap 300 danske fiskehandlere, har for Morgenavisen Jyllands-Posten udarbejdet en top 10 over de mest populære fisk på danske middagsborde. Rangordnen er ikke nødvendigvis præcis - der kan være store regionale forskelle.

- * Laks
- * Rødspætter
- * Skrubber
- * Torsk
- * Sej
- * Victoria bars
- * Rødfisk
- * Sild
- * Rejer
- * Helleflynder

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

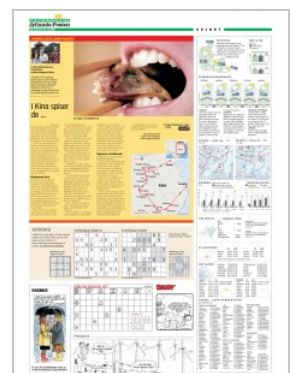
Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

I Kina spiser de ...

14. juli 2008, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 12 (Bagside), 522 ord, Id: e11a4094

Mianzhu

Det kinesiske reformprogram har haft indflydelse på næsten alle aspekter af dagliglivet, og en af de største forandringer har fundet sted i køkkenet, der i modsætning til tidligere nu bugner af **kød**.



Det er en udfordring for holdet, fordi politkommissær Jette er vegetar. Den sidste aften i Chongqing går det galt. Jes har besluttet, at holdet absolut ikke kan leve uden en omgang af den berømte Chongqing hotpot, en kinesisk fondue af kogende olie og stærke chilipeber. Han overlader arrangementet til en kinesisk pige, der lover en prægtig aften i selskab med de lokale.

Øredøvende larm

Desværre er hun ikke bekendt med vestlig smag, hverken hvad angår atmosfære eller retter. Restauranten er ét stort lokale med betonvægge, og spisestedets vel knap 1.000 kvadratmeter er tæt besat med gæster. Larmen er øredøvende. En del af de mandlige gæster løber med jævne mellemrum med bar overkrop råbende gennem lokalet.

»Nej, hvor er her livligt,« siger pigen anerkendende, mens blyanten danser hen over bestillingssedlen.

Jettes eneste ønske er rejer. De to andre forventer **kød**. Få minutter efter kommer det rullende ind på en metalvogn og ligner ikke helt.

»Det er da ikke rejer,« siger vegetaren og peger på en bunke rejeformede, blålige kødstumper med trevler på den tallerken, hvor rejerne skulle have indfundet sig.

»De havde ingen rejer, så jeg har bestilt andetunger i stedet for. De knaser så dejligt,« svarer vores veninde med et smil.

Vegetaren ser sig i stedet om efter grøntsager og langer et par champignons ned i den mørkerøde, boblende suppe.

Vor kinesiske ledsagerske er tabt i sin iver. Ned i gryden kommer andemaver, fiskeboller, stænger af forarbejdet krabbekød, en tallerkenfuld af den lyseste rå oksefars nogensinde set iblandet rå æg samt små, hele fisk, der ligner en langefinger, og som hele tiden dukker op i overfladen for at give sit håndtegn.

Jette opgiver sine grøntsager, og spørger til en bordeaux, buddinglignende substans.

»Det er blod,« svarer pigen, tager tallerkenen og hælder indholdet ned i gryden.

Det er dråben, der får vegetarens bæger med gulerodsjuice til at løbe over. Agitprop Niels væmmes også. Formand Jes, hvis svigermor har lært ham konfuciansk høflighed, forsøger at glatte situationen ud og undskylder over for pigen, der er knust. Hun havde jo bestilt det bedste, hun vidste.

Vegetaren i kødhelvede

Blodbuddingen blevet brun i det røde boblebad.

Pigen fisker modstræbende klumperne op fra gryden og **spiser** dem. Jette er gået. Niels har kastet sin kærlighed på en levende kat, der har fundet vej til vores bord. Jes bestiller mere **kød**.

Men det er tydeligvis Jes og Niels, der har fået det største chok. Ved det næste aftenmåltid vælger Jette uanfægtet at spise i endnu et kødhelvede.

»Disse steder plejer at være meget gode,« siger formanden spagt, vender sig om og ser fotografen klinet op ad ruden. Han er blevet hypnotiseret af lyset fra de gyldne buer fra en McDonald's på den anden side af gaden. Jes undskylder sig med at skulle hente et kort i bilen, og agitproppen har pludselig andre gøremål.

»Jeg går lige ud og ryger,« mumler han og forsvinder ud i tusmørket.

jes.randrup@jp.dk

jette.maressa@jp.dk

niels.hougaard@jp.dk

- Jes sluger et kyllingehoved.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Gris på tavlen

📰 11. maj 2008, Jyllands-Posten, Sektion 3 (Indblik), Side 9 (Søndag), LARS OLE KNIPPEL ..., 1329 ord, Id: e1038b36

Kød: Ny permanent udstilling om måltidets kulturhistorie på Dansk Landbrugsmuseum Gl. Estrup.

Henter billede...

Trods slankeprofeternes og sundhedsapostlenes dommedagsprofetier om en snarlig helbredsmæssig undergang samt kampagnerne mod et for højt kolesteroltal sætter danskerne fortsat tænderne i grisen.

I dag bliver der slagtet 22 millioner svin om året, og hovedparten går til eksport. Men hver dansker **spiser** gennemsnitlig 57 kg svinekød årligt, mens der kun konsumeres 28 kg okse/kalvekød, 23 kg fjerkræ og ca. et kg lamme/fårekød i løbet af et år.

Frikadeller, som vor mor lavede dem, flæskesteg, så mundvandet driver, og et stykke med leverpostej optager en stor plads i danskernes kulinariske hjerter.

Og trods nye spisevaner i etniske fastfood-butikker med eksotiske ingredienser stopper mange danskere stadigvæk op ved pølsevognen med en nationalstatus på linje med bajeren, kolonihaven og flaget og fortærer en hotdog med det hele.

Det fremgår af Dansk Landbrugsmuseum, Gl. Estrups nye permanente udstilling **Kød** på bordet i afsnittet Måltidets kulturhistorie, en grundig, appetitvækkende og detaljemættet

gennemgang af spisevanerne og deres forhistorie, der fortæller, at danskerne siden Oldtiden har betragtet **kødet** som det mest eftertragtede i forbindelse med måltidet.

»Frem til 1800-tallet spiste danskerne 4-5 gange mere **kød** end i dag, men siden 1500-tallet er forbruget dalende,« siger museumsinspektør Bettina Buhl, der er ansvarlig for det nye museumsafsnit, der inden for en overskuelig fremtid indlemmer en fast mejeriudstilling med fokus på osten, fløden og mælken. I øjeblikket har Bettina Buhl fået midler til at forske i kartoflens historie.

»Vores ambition er at servere hele den kultuhistoriske tallerken, der udgår fra landbruget. Vi er verdens største landbrugsmuseum, hvad angår redskaber og maskiner. Således råder vi over landets ældste mejetærsker fra 1946 og verdens ældste høstmaskine fra 1852. Vi prøver at dyrke samspillet mellem de levende historiske dyr og de historiske nytteplanter, så de besøgende virkelig får et dækkende indtryk af et dominerende erhverv i 6.000 år af landets historie,« fastslår museumsdirektør Peter Bavnshøj og nævner overtagelsen i fjor af Slagtermuseet i Roskilde som en væsentlig tilførsel med ca. 8.000 genstande.

I løbet af de kommende fire år vil museet udvikle nye og moderne undervisningsforløb om måltidets kulturhistorie.

Nogle tal illustrerer den museale spændvidde på Gl. Estrup:

Der findes 264 forskellige lokale æbletræsarter, ca. 25 forskellige danske humlesorter, et tilsvarende antal rabarbersorter, 75 forskellige stikkelsbærarter og 25 forskellige sorter ribs.

Museet kan vise udvalgte danske husdyrracer, f.eks. jysk kvæg, landracefår, landracegeder og landracehøns. Om kort tid ventes et indtog af levende grise.

En landbrugsbotanisk have med grøntsager, krydderurter, markafgrøder, bærbuske og meget andet bidrager til en samlet forståelse. Opgaven er at bevare de gamle sorter af kulturplanter i samarbejde med Den kongelige danske Veterinær- og Landbohøjskole, Pometet i Høje Tåstrup og Nordisk Genbank i Sverige.

Dansk baconeventyr

I **Kød** på bordet kan gæsterne følge to forløb:

Man kan iagttage slagtegangen ved en præsentation af slagtedyrtil forarbejdningen af **kødet** til skinke, pålæg, pølser, og man kan studere slagtemetoden, udnyttelsen af **kødet**, og se, at slagteren med det blodige arbejdstøj i tidligere tider var ombejlet af kvinderne. Men slagterens arbejdsdag - især på fabrikkerne - var barsk; akkorden sled på fysikken.

I mindre tableauer gennemgås bl.a. hjemmeslagtingen, slagterfagets historie, transporten af levende dyr, hvis emne er aktuelt og sætter følelserne i kog, andelsbevægelsen i Danmark og et konkret slagteris virksomhedshistorie, nemlig Horsens Andelssvineslagteri, der var det første herhjemme fra 1887, samt ikke mindst historien om det danske baconeventyr. Kvalitetsbacon blev eksporteret til England, mens danskerne fik serveret det fede flæsk.

Det britiske morgenbord er utænkeligt uden æg og bacon, det engelske navn for saltet flæsk, der figurerer i retskrivningsordbogen sammen med bacongris, baconsvin og baconsvøb.

Der er strenge krav til, at man må kalde et stykke **kød** bacon. Før en flæskeside kan betegnes som bacon, skal følgende fjernes under tilskæringen: mørbrad, kæbesnitte, nøgleben, halsben, brystben, bagtæer, fortæer, bugstrimmel, spidsryg, fedtafpuds samt bovbladet. Det var som regel den stærkeste slagteriarbejder, der fik opgaven betroet.

»Baggrunden for det succesrige Danish Bacon-eventyr var de gunstige afsætningsmuligheder, der opstod i 1870'erne på det britiske marked på grund af arbejdernes reallønsfremgang. Tidligere havde briterne spist meget oksekød, men nu skete der en ændring af spisevanerne, som kom den danske økonomi til gode. Indtil Første Verdenskrig afskibede Danish Bacon Company gennemsnitligt 750 tons om ugen,« konstaterer Bettina Buhl, der har fundet frem til, at hver brite årligt **spiser** otte kg bacon, mens danskernes forbrug ligger på et halvt kg.

»Bacongrisen skulle være sund, velplejet og lige tilpas fed. Blev grisen for tyk, faldt den i værdi. Sådan har det ikke altid været. Helt frem til 1800-tallet lignede de danske svin vildsvinene. De var hårdføre og nøjsomme, mørke dyr med en lang tryne. De havde stive børster, som på en gammel so kunne være over 15 centimeter lange og rejses som en manke. Dengang bestod den danske bestand af to typer: Den jyske, som var stor, og den sjællandske, der var kortere.«

Svindel med **kød**

Særligt fokus sættes på kødkontrollens historie herhjemme. I 1683 fastsatte Københavns Slagterlaug bøder for »bedærvet og befængt **kød**«, som det hed. Og i 1793 skulle politimesteren overvåge, at der ikke blev forhandlet fordærvede levnedsmidler. En snes år inden etableredes Veterinærskolen på Christianshavn, hvor det var muligt at studere slagtedyrenes sygdomme.

»Årsagen til skolens oprettelse var et udbrud af kvægpest, der bevirkede knaphed på oksekød. Myndigheder forsøgte at få befolkningen til at spise hestekødet i stedet og udsendte i 1808 en kongelig resolution med påbud om dyrlægekontrol af alle heste, der skulle slagtes. I 1857 kom loven om næringsfrihed. Nu kunne alle frit slagte og sælge **kød**, hvilket desværre øgede udbuddet af dårligt **kød**,« fortæller Bettina Buhl videre.

»I 1888 vedtog Københavns Kommune slagtetvang i det offentlige slagtehus med obligatorisk kødkontrol, og i 1906 kom den første lov om kødkontrol. Skandaler var der mange af. Vi præsenterer på udstillingen et synderegister i form af Kødkontrollens registreringer af slagtemestres salg af bl.a. råddent **kød** eller **kød** fra selvdøde dyr i perioden 1880-1930.

Men dyrene havner ikke kun på familiernes spiseborde. Benmel bruges som svinefoder, og indvoldene er i flere tilfælde anvendt af medicinalindustrien.«

Kvindens plads i køkkenet er mindre kontroversiel end i 1970'erne, da rødstrømperne styrtede væk fra gryder og karklud. Men landbrugsmuseet forsømmer ikke denne del af kulturhistorien. Tværtimod. Den besøgende møder fire kvinder - fra tidsrummene omkring 1880, 1900, 1950 og i dag, da Gitte fortrænges eller får hjælp af ægtemanden til madlavningen. Nu er der nemlig for mænd prestige i at kokkerere.

Erfaren mand er værd at gæste. Tidligere slagtermester Hans Pedersen er veteran og har fortalt sin historie til Britta Buhl og doneret relevante effekter til museet. Den gamle mester virkede over hele landet med kravetøj og pudset træsko og betjente sig af den helt personlige konversation, når han til kunden sagde:

»Dette stykke har jeg gemt specielt til Dem, frue!«

Beretningen begynder i 1918 og slutter i 1981, da han valgte at gå på efterløn.

larsole.knippel@jp.dk

Fakta: Dansk Landbrugsmuseum

Gl. Estrup,

Randersvej 4, Auning.

Telefon 86 483444.

www.gl-estrup.dk

* Museet blev grundlagt i 1889 og flyttede fra Lyngby til Gl. Estrup 1969.

Statsmuseum siden 1906.

* Landsdækkende specialmuseum med landbrugets kulturhistorie fra Oldtiden til i dag.

* Bygningsmasse på ca. 26.000

kvadratmeter, jordtilliggende på ca. 100 hektar.

Ca. 75.000 museumsgenstande.

* Besøgstal i 2007: Ca. 106.200

(rekord).

* Fast medarbejderstab på 25,

heraf 4 videnskabelige.

* 8-10 specialarrangementer og

aktivitetsdage med levendegørelse og demonstrationer.

* 12-1400 frivillige.

* Museumsleder:

Direktør Peter Bavnshøj.

Fakta: Satsningsområder

* Måltidets kulturhistorie på

forsknings- og formidlingsområdet fra 2008.

* I de permanente udstillinger vises

fire historiske køkkener.

* Ny fast udstilling **Kød** på bordet.

* I 2008-09 særudstillingen

Den lille sære knold om

kartofflens historie og betydning.

* Særarrangementer i år bl.a.:

Honningdagen søndag den 15. juni.

Livet på landet i 1950'erne søndag den 17. august om ølbrygning, brødbagning, kartoffelretter mv.

Æble- og syltedag den 5.

oktober.

Laug og interessegrupper i forbindelse med måltidets kulturhistorie.

* Forsknings-

Og undersøgelsesprojekter:

Humlens anvendelse (2006),

Øllets anvendelse i den selvforsynede husholdning (2006),

Oldemors have og råvarernes betydning for måltidet (2007),

Kødets anvendelse gennem tiden i Danmark (2007),

Fynsk ølkultur (2008) og Kartofflen fra svineføde til uundværlig (2008).

- Foto: Carsten Ingemann Collage: Trine Münster-Swendsen

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Selvfølgelig skal vi grille, men...

11. juni 2008, Jyllands-Posten, Sektion 4 (Forbrug), Side 4 (Magasin), MADs STENSTRUP ..., 1143 ord, Id: e10c0e0a

Fedtæt lægger sig i stigende grad om maven på os danskere, og vores grillvaner i sommervarmen gør det absolut ikke bedre. Sammen med en diætist har vi præsenteret en nordjysk familie for en anden smagfuld måde at grille på. Hemmeligheden er mindre **kød**, flere grøntsager og smagfulde pestoer.



En ordentlig luns kotelet eller entrecote, en ribbensrække spareribs, en hamburger med hele svineriet - og til sidst kan der som regel også lige blive plads til et par godt sprækkede flæskekedspølser. Over en lang sommeraften, kan vi - specielt i gode venners lag - konsumere helt forbløffende mængder af **kød**, kilet på plads med søde grillsaucer og fuldfede mejerigtige dressinger. Plus drikkevarerne.

Dybt betænkeligt prædiker sundhedsguruerne i disse år om danskernes fødevareadfærd i almindelighed, og helt gal, når det kommer til vores grillvaner.

Vi ved det godt selv, at 500-600 g. mere eller mindre fedt **kød** samt 100 g. grøntsager nok ikke afspejler kostpyramiden. Det burde være omvendt. Flere af os bliver mere og mere

overvægtige i takt med den generelt faldende fysiske aktivitet og supermarkedstilbudene på stadig større colaflasker og sammenpakninger med alskens grilleget **kød**.

»Men følelsen af mæthed ligger ikke alene i mængden, men også i smagen,« hævder Dorthe Kern, der både arbejder som praktisk diætist og underviser ved Region Midt samt for Hjerteforeningen. I klinikken i Højbjerg ved Århus tager hun også imod private klienter, der har brug for kostomlægning.

Diætisten mener, at det er realistisk at ændre på danskernes grillvaner. Væk fra de overvældende mængder **kød** og de fede dressinger over mod mange flere og mere fiberrige grøntsager end det mix af vandig grøn salat, tomater og agurk, som vi normalt skyldigst nipper til, men som ikke i sig selv giver meget mæthedsfornemmelse.

Trylleri med pesto

Dorthe Kerns tryllemidler, hemmelige våben - om man vil - er masser af lette pestoer til at krydre grøntsagerne og det **kød** med, som vi trods alt får lov at lægge moderate mængder på grillen af. Hertil smagsholdige pestoer til marinering af **kød** og grøntsager til grillen. Det hele er baseret på vand, citron og sunderne oliven- og rapsolier, der kan holde til de høje grilltemperaturer, og som samtidig er smækfyldt med friske krydderurter, der smagsmæssigt kan varieres i det uendelige. For Dorthe forstår godt den danske folkesjæl: Grøntsager i sig selv bliver hurtigt kedelige på grillen.

Uden helt at vide, hvad de går ind til, har familien Andersen i Restrup Enge uden for Aalborg lagt hus og kuglegrill til og sagt ja til at agere prøvekaniner for Dorthe Kerns kunnen og tryllerier. Diætisten er kørt de 130 km. fra Århus med indkøbsposerne og køletaskerne fulde af grøntsager og frugt, moderate mængder af magert **kød** og fisk og frem for alt tryllemidlerne - de hjemmefabrikerede pestoer og salsasaucer, der holder i op til en uge i køleskabet. Langt fra dogme-slankemad, men nærmere fornuftig grillmad.

Mindre stykker på spyd

I grovkøkkenet tæt på grillen skæres grøntsager og **kød** i passende stykker, så specielt børnene selv kan vælge og sætte på spyd. Dermed undgås de kæmpestore kødstykker, vi ellers har for vane at forbinde med en god grillaften. De voksne, Torben og Jette, og sønnerne Niklas og Andreas på 13 og 12 år, samt et par tilløbne, jævnaldrende kammerater, Emil og Holger, kan bl.a. vælge mellem aubergine, squash, tomat, champion, store stykker rødløg, rød peber, asparges, halve blommer omvundet med mager bacon, samt pestomarinerede mindre stykker med mager svinemørbrad, lammemørbrad og kyllingefilet samt to slags fisk bl.a. frisk makrel.

Helt væk er til gengæld **kødet** med fedtkanten, det hakkede **kød** og pølserne - vil det mon blive savnet?

Mængderne af **kød** er reduceret til omkring 100 g. pr. person.

Specielt drengene går - måske arveligt belastet - i første omgang primært til fadene med **kød**, men efter en belærende pegefinger er der snart også masser af grønt på spydene, der får lov at syde på grillen sammen med både folieindpakkede kartofler med krydderurter og endnu flere spyd med kartofler, der grilles sprøde.

Efter en god times forarbejde og tilhørende ernæringssnak er vi bænket omkring havebordet med ét, og kun et, godt glas toscansk vermentino-hvidvin. Resten - også til børnene - er isvand med citronskiver. Til maden har Dorthe også lavet en frisk sødmefyldt salsa-melonsalat og en bulgur med tørrede abrikoser til at give smag.

Folkets dom

Folkets dom er entydig, skønt særligt Torben på forhånd har været skeptisk. Han **spiser** ikke lam og er der ikke ben i fisken?

»Det hele smager bare rigtigt godt, særligt blommen med bacon,« fastslår Niklas begejstret, og lillebroderen Andreas tilføjer - efter først med et glimt i øjet at have efterlyst sovsen - at det synes han også.

Emil mener ikke, at der er noget, som han virkeligt savner:

»Men selvfølgelig havde det været endnu »federe« med pasta og lidt brød,« som han siger. Men netop pasta, brød og kartofler er landbrugsprodukter med for meget stivelse, som Dorthe gerne vil reducere vores indtag af, til fordel for grøntsagerne.

Selv Torben ser godt tilpas ud:

»Foreløbig kan jeg lide det hele. Lammet smager slet ikke af lam, selv om jeg fortsat foretrækker oksemørbrad. Men det er saftigt med den pesto, og jeg bliver mæt. Og grøntsagerne er bare lækre.«

Mor Jette, der tydeligt står for det meste af den daglige madlavning, er meget entusiastisk.

»Den slags grill med flere grøntsager og mindre **kød** på spyd, kommer vi klart til at lave oftere. Vi har selvfølgelig lavet spyd før, men med det gængse tilbehør. Spyd med valgmulighederne er også en god måde at engagere drengene. Børn vil gerne prøve, når de selv kan vælge. Og så kan de oven i købet hjælpe med madlavningen og være med til at skære ud,« konstaterer Jette Andersen

»Man vil jo gerne, men det er lige det med at få ideerne. At blive inspireret,« fortsætter Jette, og Dorthe erklærer sig enig.

»De fleste ved godt i dag, at vi **spiser** alt for fedt, man bærer på en arv og har svært ved at ændre vaner. Min erfaring er også, at man er bange for, at forsøget med noget andet skal falde igennem og blive buet ud.«

Nordjyderne kan ikke stoppe en mundfuld mere ned, da Dorthe ved 22.30 tiden kører hjem. Hver især har fået 100 g. magert **kød** og ingen fede mælkeprodukter. Til afslutning var der en grillbakke med masser af friske stykker frugt, overdrysset med en smule smeltende chokolade og lidt marcipan.

mads.stenstrup@jp.dk

Fakta: Pesto

50 g. pinje kerner

50 g. reven parmesan

1 bundt bredbladet persille

1 potte basilikum

3 fed hvidløg

1 dl. olivenolie

saft af en citron

salt og peber

-Kom alle ingredienser i en blender, evt. tilsæt lidt mere olie eller vand, hvis pestoen er for tyk. Smag til med citronsaft, salt og peber

Fakta: Melonsalsa med kokos

½ netmelon

½ peberfrugt

2 løg

2 cm. frisk rød chili

2 fed hvidløg

½ spsk limesaft

½ dl. kokosmælk

½ tsk sukkerfriske korianderblade

-Skællet melon og peber skæres i grove tern.

Skræl løgene og hak dem fint. Finhak hvidløgsfedene og den røde chili uden kerner

Hæld grøntsager og melon op i en skål. Bland i en anden skål limesaft, kokosmælk og sukker godt sammen. Skær den friske koriander i strimler og tilsæt dressingen.

Dressingen hældes ud over melon/grøntsager, og det blandes godt sammen.

- På med fisken. Torben Andersen får gode råd af diætist Dorthe Kern. Fotos: René Schütze
- Desserten kan også laves på grillen. Her er friske bær, melon, banan og kiwi lagt i foliebakke. En anelse chokolade og marcipan fuldender retten. Se opskriften på fpn.dk.
- Børnene Andreas, Niklas og Emil er i gang med at vælge råvarer til deres spyd.
- Velbekomme: Bulgur, grillspyd (med delikat blomme i svøb for enden), tomat med pesto og melonsalsa med kokos.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Mystik om salmonella-epidemi

31. juli 2008, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 2 (Indland), ELSE BOELSKIFTE ..., 359 ord, Id: e1217e7a

Ét parti salmonellainficeret **kød** er fjernet. En anden type salmonella forårsager stadig sygdom.



Tilbagetrækningen af et parti salmonellainficeret oksekød fra Hadsund Kreaturslagteri bringer ikke løsningen nærmere på den gådefulde salmonella-epidemi, som hver uge kræver 30-40 nye sygdomsofre herhjemme.

Der er tale om to forskellige typer salmonella. Prøver af oksekødet viste salmonella dublin. Statens Seruminstitut har i år registreret en snes tilfælde af forgiftning med bakterien med det irskklingende navn.

Den anden salmonella, som foreløbig har ramt ca. 530, især børn og unge voksne, er af typen typhimurium. Udbruddet er fejlagtigt kædet sammen med fjerkrækød fra udlandet, for ifølge souschef Alice Sørensen, Fødevarestyrelsen, er der ikke belæg for den kobling.

»Vi ved ganske enkelt ikke endnu, hvad der er smittekilden til de mange tilfælde af salmonella typhimurium,« siger Alice Sørensen.

Salmonella typhimurium er mest kendt fra svinekød, men i den aktuelle epidemi kan der lige så godt være tale om salmonella i overfladen af andre typer **kød**. Rå grøntsager er også på listen over mistænkte smittekilder.

Der arbejdes intenst på at finde skurken, som var det en kriminalsag. Efterforskningen foregår i den centrale udbrudsgruppe, som involverer Fødevareberedskabsenheden i Fødevarestyrelsen, Statens Serum Institut, Sundhedsstyrelsen samt Zoonosecentret og Fødevareinstituttet ved Danmarks Tekniske Universitet.

Profil af en smitte

Fagspecialisterne arbejder i øjeblikket med følgende profil af smittekilden:

- * Et produkt der **spises** af børn og unge af begge køn.
- * Et produkt som personer med muslimsk eller vegetarbaggrund enten ikke **spiser**, eller **spiser** i en anden form.
- * Hvis der er tale om ét produkt, har det lang holdbarhed.
- * Smittekilden kan også være en ingrediens, der bruges i flere forskellige produkter.

Udbrudsgruppen har desuden udarbejdet en profil af ofrene:

- * Kønsfordelingen er ligelig.
- * Mange børn og unge voksne. Færre ældre.
- * Kommer fra almindelige danske familier.
- * Ingen med muslimsk eller vegetarbaggrund.
- * Ingen melding om tilfælde uden tilknytning til Danmark.

Syge af typhimuriumsalmonellaen er registreret over hele landet siden februar i år. Dog synes Fyn særligt hårdt ramt med 74 tilfælde.

else.boelskifte@jp.dk

Fakta: Gode råd mod salmonella

- * Gennemsteg **kød**, vask hænderne hyppigt under madlavning, brug forskellige skærebrætter til **kød** og grøntsager og køl maden hurtigt ned.
- * Er man uheldig at få salmonellainfektion, er det vigtigt at drikke megen væske og holde sig ren.
- * Symptomerne er mavesmerter, diarré med blodspor, feber, kvalme.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Den blege laks var i særklasse

9. oktober 2008, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 4 (Puls), MORTEN ZAHLE TEA KROGH SØRENSEN..., 893 ord, Id: e13fd3ab

Farvede fisk: En skotsk økolaks fra en fiskehandler var klar vinder af den store laksetest, men danskerne vil hellere have de farvede, norske opdrætslaks. Forbrugerrådet kræver, at farvestoffet i laksenes foder skal stå på varedeklarationen.



En laks skal ikke have den klassiske lyserøde laksefarve for at smage godt. Tværtimod. En bleg laks er tegn på kvalitet og god smag.

Det er konklusionen i Morgenavisen Jyllands-Postens blindsmagning af laksesteaks fra fiskehandlere, supermarkeder og discountbutikker.

Vinderen af blindsmagningen var en meget lys og fast laksesteak, mens hovedparten af de andre laks i testen blev betegnet som kedelige industriprodukter, som for de flestes vedkommende var vandede og uden ret megen smag.

Dommerne hæftede sig ved den store farveforskel, da vinderlaksen kom på bordet.

»Det er ret påfaldende, at der er så stor forskel i farven. Det tiltaler mig virkelig, at det ikke er et industriprodukt som alle de andre lyserøde laksestykker. Den er ikke særlig fed, men den har en god, mild laksesmag,« lød det fra Poul Ottesen, som var enig med sin meddommer, Jannik Skovlund, om at uddele dagens eneste topkarakter.

»Men det er med det forbehold, at mange danskere formentlig ikke vil kalde dette en rigtig laks, fordi den er så mager og lys,« sagde Poul Ottesen.

Farven er blevet unaturlig

Det viste sig bagefter, at vinderlaksen var en økologisk laks, opdrættet i Skotland og købt i Clausens Fiskehandel i Århus.

Her kan direktør Anders Frøjk Clausen fortælle, at der ikke er meget salg i de økologiske laks.

»Hver gang vi sælger en kasse økolaks, sælger vi 1.000 af de andre,« siger han.

Kiloprisen ligger omkring 200 kr., men ofte er fiskehandleren nødt til at sælge den som konventionel opdrætsslaks til en kilopris på 160 kr. for overhovedet at komme af med den, og det var tilfældigvis på sådan en dag, at Jyllands-Postens indkøber var i butikken.

»Folk vil gerne have det bedste af det bedste, men når de hører prisen, tager det fleste et billigere stykke laks,« siger han.

Engang kunne man regne med, at laksens røde farve afslørede laksens kvalitet. Farven kan opstå naturligt, bl.a. ved at laksen **spiser** rejer. Men i dag er den indbydende røde farve som regel ikke naturlig.

Næsten al laks, som sælges i Danmark, er farvet med farvestoffet Astaxanthin, som puttes i fiskenes foder, når de opdrættes i bure på store norske fiskefarme. Forbrugerrådet mener derfor, at det skal stå på varedeklarationen, så forbrugerne ved det og kan vælge madsminken fra, hvis de ønsker det.

De vilde er de sundeste

»Produktionen er unaturlig og forvrider forbrugernes syn på, hvordan en rigtig laks skal se ud,« siger Thomas Roland.

Han peger også på, at nye undersøgelser viser, at vilde laks er sundere end opdrætsslaks, fordi man er begyndt at fodre opdrætsslaksene med vegetabiliske foderstoffer i stedet for fiskeolier, der er dyrere.

»Fra naturens side er laks rovfisk, som **spiser** andre dyr i havet. Det er herfra, at de får deres fedtstoffer. Når man i stedet fodrer dem med vegetabiliske fedtstoffer, giver det en anden fedtsyresammensætning i **kødet**, som er mindre sund og indeholder mindre omega 3-fedtsyrer. Samtidig bliver **kødet** løsere og mere blævret, fordi fiskene ikke skal bruge deres muskler så meget, når de vokser op i et bur. Som vores produktion er indrettet i dag, kan man godt sige, at de blege laks normalt er de bedste, fordi de enten er vildlaks eller økologiske laks,« siger Thomas Roland.

Høj kilopris var en fejl

Testens suverænt dyreste laks var indkøbt hos Leos Fisk i Horsens og fik kun en middelkarakter. Kiloprisen for den norske opdrætsslaks lød på 268 kr., hvilket står sort på hvidt på bonen. Men ifølge indehaveren Leo Andersen er det en fejl.

»Vi tager kun 168 kr. kiloet. Det står også på skiltet i butikken. Det kan du selv komme ind og se.«

Hvorfor har vi så betalt 268 kr. pr. kilo?

»Det er en beklagelig fejl. Så meget tager vi ikke engang for den røgede laks. Det er 300 pct. sikkert, at det ikke er noget, vi normalt praktiserer,« siger Leo Andersen.

Fakta: Laksens farve

Fakta: Rød eller hvid?

Fra naturens side kan **kødet** i en laks variere fra brunhvid til ildrød.

Laks, der er opdrættet i farme, ville være kridhvide uden tilsatte farvestoffer. Tidligere har man i en stor udstrækning brugt farvestoffet Canthaxanthin i foderet, men mistanke om, at det kunne føre til synsproblemer, førte til begrænsninger.

Nu bruges farvestoffet Astaxanthin i stedet.

* Næsten alt laks, der sælges i Danmark, har spist farvestof.

* Den bedste kvalitet laks er lys og bleg.

Fakta: Laks

Clausens Fiskehandel Laksesteak

169,50 kr. pr. kilo

Seks stjerner

Nørreport Fiskehus Laksesteak

172 kr. pr. kilo

Fem stjerner

SuperBrugsen Laksefilet Thorfisk

fra Aker Seafood

200 kr. pr. kilo

Fire stjerner

SuperBest Laksebøffer

fra delikatessen

151,50 kr. pr. kilo

Tre stjerner

Boulevardens Fiskehandel Laksesteak

144,50 kr. pr. kilo

Tre stjerner

Leos Fisk Laksesteak

268 kr. pr. kilo

Tre stjerner

Føtex Minna Laksefileter, Thorfisk

fra Aker Seafood

200 kr. pr. kilo

Tre stjerner

Kvickly Thorfisk Laksefileter

fra Aker Seafood

195 kr. pr. kilo

Tre stjerner

Irma Thorfisk Laksefileter

fra Aker Seafood

195,50 kr. pr. kilo

Tre stjerner

Kiwi Enjoy laksefileter

Produceret for Supergros

186,50 kr. pr. kilo

Tre stjerner

Netto Emborg lakseportioner

fra Emborg Foods

69,90 kr. pr. kilo

Én stjerne

Fakta: Sådan gjorde vi

Varerne i Morgenavisen Jyllands-Postens test af fisk og fiskeprodukter blev indkøbt tirsdag den 30. september hos fire fiskehandlere, otte supermarkeder og discountbutikker fordelt over hele landet.

Varerne blev omhyggeligt lagt på is og bragt til Morgenavisen Jyllands-Postens redaktion i Viby. Kvalitetstesten fandt sted dagen efter om morgenen. Den blev foretaget af kantinechef Jannik Skovlund, Morgenavisen Jyllands-Posten, og fiskekok Poul Ottesen, der er souschef på Restaurant Seafood i Århus.

Testen blev foretaget som en blindsmagning.

- Smagsdommerne Poul Ottesen og Jannik Skovlund klar til at gå i **kødet** på fiskene i Jyllands-Postens kvalitetstest. Foto: Ole Lind

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Debat: Vi ved det godt

📅 12. oktober 2008, JP Århus, Sektion 4 (JP_Århus), Side 27 (Debat), Lotte Heise..., 974 ord, Id: e1409e7d

Vi ved godt, at det ikke er godt med alt det usunde, vi **spiser** og drikker - og når vi lader vores børn spise så dårligt, at de lige så godt kunne få serveret en hakket yankiebar med mælk.



Vi er klar over, at det ikke er i orden at begynde madlavningen med en tyk skive smør på panden.

Vi er ikke i tvivl om, at det er bedst med 6 om dagen af det gode og grønne, og ikke mere end 16 for kvindernes vedkommende og 21 for mændenes af det flydende.

Det er svært at finde argumenter for rygning.

I 1980'erne, da det stadig var super trendy at ryge, kastede de fleste franske haute couture designere sig ud i design af cigaretter.

Så kunne man sidde på Café Flore og flashe sine Paco Rabanne smøger iført mesterens klude.

Min lillebror sagde, før det blev politisk ukorrekt at ryge: »Skal vi ikke bare blive enige om, at det ikke er livsforlængende at ryge?«

Så rystede vi vores 1980'er-krøller og tændte en YSL-cigaret.

Prøv at forestille jer det ramaskrig, der ville lyde, hvis Gucci, Chanel eller Calvin Klein nu begyndte at producere cigaretter. Folk ville formodentlig hidse sig mere op, end hvis deres tøj blev syet af små børn under kummerlige forhold.

Skråplan

Vi ved det godt.

Det er et skråplan med alt det sukker, vi **spiser**.

Det er ikke godt med alt det hvide brød, og det er for dårligt, at vi ikke **spiser** mere fisk.

I det hele taget har den dårlige samvittighed og undskyldningerne godt fat i de fleste:

»Det er jo ikke noget, vi gør hver dag, men pizza er nu en nem løsning.«

»Altså, jeg kan ikke få børnene til at spise fisk - uanset hvad jeg gør.«

»Mine unger nægter pastinak, broccoli og porre.«

Kært barn har mange navne, men umiddelbart er vores usunde fællesnævner nok en blanding af dårlige vaner, dovenskab og nærighed. De dårlige vaner har vi måske med hjemmefra.

Kostvaner er nemlig mere arvelige end næser, ører og højde.

»Vi er alle sammen lidt runde i vores familie.«

Ja, for I **spiser** alle sammen for meget.

Boller med tomatpjask

Vi ved det godt.

Mange børn åbner den flotte madkasse med billede af Spiderman eller Askepot og hiver en slatten ciabattabolle frem, et par gulerodsstave og yoghurt med flotte billeder og masser af sukker.

Ikke så underligt, at de har de svært ved at koncentrere sig.

Når de stakkels børn så er store nok til at købe til skolens madsalg, står den på latterlige nudelsupper, pizzastykker og hvide boller med tomatpjask.

Hvis vi lod et par direktører fra f.eks. Novo Nordisk, Vestas eller Danfoss spise det samme, er det ikke sikkert, at de ville hive ret mange kontrakter hjem - uanset om der er finanskriser eller ej.

Vi ved det godt.

De dårlige vaner findes ikke kun i madkassen, vores morgenmad lader meget tilbage af en ernæringseksperter's ønske.

Mange voksne skipper den og lægger i stedet en formue i 7-Eleven, Baresso eller DSB-kiosken.

Det bliver så til endnu en hvid bolle med mere eller mindre lødigt fyld og en kæmpe kop varm mælk med lidt kaffe i. Det kan ikke undre, at mange danskere lider af dårlig fordøjelse.

Hvis man er syd for den tyske grænse, vil de fleste spaniere, italienere og franskmænd kunne holde lange seriøse foredrag om varm mælks ødelæggende indflydelse på peristaltik.

For børnenes vedkommende er det efter min mening på grænsen til omsorgsvigt, når danske forældre lader chokopops, chokoflakes og chokomüsli lande i de uskyldige poders maver - morgen efter morgen.

En hakket yankiebar

Forældrene kunne i princippet lige så godt servere en hakket yankiebar med mælk.

Og skal jeg ikke bare lade teenagernes mad- og drikkevaner ligge for ikke at afstedkomme en kollektiv depression?

Vi ved det godt. Vi springer over, hvor gærdet er lavest. Det er så nemt med færdigretter, og når man har haft en lang, hård dag og ikke orker andet end at kaste sig på sofaen og tænde for tv. Så finder man nemt en undskyldning for, hvorfor man har fortjent at kaste 12 e-numre med en fedtprocent på over 30 pct. ind i ovnen.

Udtrykket »alle de andre...« lever i bedste velgående og overgås kun af: »Det er jo ikke hver dag.«

Alt, alt for ofte

Nej, ikke hver dag. Men alt, alt for ofte.

Det er derfor, at der er så mange buttede børn, tykke teenagere og velpolsterede voksne.

Vi gider ikke skære gulerødderne i mundrette stave eller arrangere frugt i små skåle med farvestrålende pinde, der ville gøre det indbydende for de små at gumle af det foran fjernsynet - i stedet for de mange kilo slik, der årligt fortæres af børn helt ned til treårsalderen.

Vi kunne købe tørret frugt og lækre nøddekerner og lade det være et tilbud og ikke en straf.

Pumpet mad

Men det bliver ved snakken. Selv om alle supermarkeder har standere med både tørret frugt, nødder og alskens lækkerier.

Vi ved det godt. Vi går efter prisen frem for kvaliteten.

Vi vil hellere kaste os over 200 g kyllingefilet, der er pumpet med vand og sukker, end at nyde 100 g økologisk, der ikke er pumpet.

Hos os får børnene ribbensteg, når mormor kommer på besøg, hun gider nemlig stege den. Vi køber altid en økologisk ribbensteg, og det sjove er, at den har nøjagtigt samme størrelse, når den kommer ud af ovnen, som når man sætter den ind.

Lav mad sammen

Det sker jo ikke med de pumpede, klamme ribbenstege fra de store supermarkeder. De svinder mindst 10 cm i længden og 5-6 cm i bredden.

Fisk er dyrere end billigt **kød**, men hvis vi laver flere grøntsager, kartofler eller ris, behøver man ikke kæmpe tun- eller laksebøffer hver aften.

Måske kunne den ekstra tid i efterårsferien bruges til at lave mad sammen og ikke bare til at fylde indkøbsvognen med ekstra slik - som altid er på tilbud i uge 42.

Citat

Kostvaner er nemlig mere arvelige end næser, ører og højde.

*»Vi er alle sammen lidt runde i vores familie.« Ja, for I **spiser** alle sammen for meget.*

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Børn får stadig for meget sukker

2. september 2008, Jyllands-Posten, Sektion 2, Side 4 (Puls), MORTEN ZAHLE..., 809 ord, Id: e130c2e7

Kostvaner: Danskerne er blevet grønnere, men vi **spiser stadig for lidt frugt og grønt - og for meget sukker og fedt, konkluderer ny kostundersøgelse.**



Talrige sundhedskampagner og en truende fedmeepidemi har fået os til at spise sundere og grønnere, men nu er den positive udvikling stagneret, og status er, at vi stadig får for lidt frugt og grønt - og for meget slik, sodavand og fastfood.

Sådan lyder konklusionen i en stor kostundersøgelse fra Fødevareinstituttet, som kortlægger udviklingen i danskernes kostvaner fra 1995 til 2006.

Heraf fremgår det bl.a., at 6 ud af 10 børn får for meget sukker. Det svarer til, at 64 pct. af de 4-10-årige børn hver uge indtager 168 sukkerknalder. Omregnet i energiprocent betyder det, at børnene får mere end de maksimalt tilrådelige 10 energiprocent fra sukker. Men det er trods alt en fremgang i forhold til den forrige kostundersøgelse for fire år siden, da 8 af 10 børn havde et for stort sukkerindtag.

»Det går den rigtige vej, og det er positivt, at kampagnerne har virket. Danskerne har taget nogle gode råd til sig. De drikker mere vand, **spiser** mere frugt og grønt og drikker mere fedtfattig mælk, men mine ambitioner går videre, og jeg vil bruge denne undersøgelse til målrettet at sætte ind der, hvor problemerne er størst, f.eks. i forhold til børns sukkerforbrug og mænds indtag af fedt,« siger fødevareminister Eva Kjer Hansen (V).

Stadig lang vej

Kostvaneforsker Sisse Fagt fra Fødevareinstituttet, der står bag undersøgelsen, mener, at sukkerforbruget blandt børn er alt for højt.

»Det fald, som vi har set i sukkerforbruget, er naturligvis glædeligt, men der er lang vej endnu. Danske børn indtager cirka tre gange så meget slik, chokolade, is og sukkersødede drikkevarer, som der er plads til i en sund kost, så det er vigtigt, at folk ikke læner sig tilbage og tænker, at nu har de gjort, hvad de skal,« siger Sisse Fagt.

Den nye undersøgelse, der er foretaget blandt 3.247 personer i perioden 2003-2006, konkluderer også, at danskernes indtag af frugt og grønt har været støt stigende gennem hele perioden. Både børn og voksne spiste i 2006 gennemsnitligt ca. 400 gram frugt og grønt om dagen. Og samtidig er forbruget af særligt de grove og fiberrige grøntsager øget.

»Den målrettede oplysningsindsats og vores arbejde med at fremme tilgængeligheden af sund mad har givet pote. Danskerne lever i dag stort set op til WHO's anbefalinger om 400 gram frugt og grønt dagligt. Det synes jeg godt, at vi kan være stolte af. I Danmark stiler vi endnu højere med vores ambitioner om, at folk skal spise 600 gram om dagen, så vores udfordring bliver nu at bygge yderligere oven på den fine udvikling,« siger fødevareminister Eva Kjer Hansen.

Ikke godt nok

Det er imidlertid stadig blot hvert tredje barn under 11 år, der **spiser** frugt og grønt i et omfang, der svarer til anbefalingerne. Hos de voksne og de ældre børn står det endnu værre til. Blot 11 pct. af de 11-75-årige lever op til anbefalingerne om 600 gram frugt og grønt om dagen.

»Både børn og voksne **spiser** mere frugt og grønt end i 1995, men status er, at det stadig ikke er nok,« siger kostvaneforsker Sisse Fagt.

Bjørn Richelsen, der er professor i ernæring ved Aarhus Universitet, mener, at det primært er forældrenes ansvar at lære børn ordentlige spisevaner.

»Men vi lever i en tid, hvor børnene er meget væk hjemmefra, så det er vigtigt, at man i børnehaverne, på skolerne, i fritidshjemmene - og hvor børnene ellers færdes - hele tiden har fokus på at tilbyde sund mad, som ikke er fastfood, sodavand og slik,« siger Bjørn Richelsen.

Han tilføjer, at markedsføring af slik, sodavand og lignende rettet direkte mod børn og unge burde forbydes.

»Hvis det voldsomme indtag af sukker bare får lov til at fortsætte, kommer vi aldrig problemer som fedme og tidlig sukkersyge til livs. Samtidig kan man frygte, at vi vil se, at et stigende antal børn får mangeltilstande som følge af mangel på vitaminer og mineraler, som der netop ikke er meget af i fastfood og slik,« siger han.

Fokus på usunde mænd

Fødevareminister Eva Kjer Hansen er enig i, at forældrene har et stort ansvar for børnenes kostvaner. Men hun peger også på, at fødevareproducenterne har et ansvar.

»Jeg tror, at det betyder noget, hvis vi kan få branchen til at produktudvikle og finde bedre alternativer. Det har vi set i forbindelse med sodavand og i forbindelse med frugt og grønt, hvor nogle producenter har udviklet sunde snacks, f.eks. skoleagurker og cherrytomater,« siger Eva Kjer Hansen.

Undersøgelsen viser, at mændene halter bagefter, når det handler om de grønne fødevarer. Mænd **spiser** generelt mere **kød**, drikker mere alkohol og flere sukkersødede læskedrikke end kvinder.

»Mange mænd fravælger frugt og grønt til fordel for den mere fedtholdige mad. Den tendens skal vi ændre, og det bliver en udfordring,« siger fødevareministeren.

Fakta: hovedpointer

- * Den positive udvikling i retning af at spise grønnere er stagneret.
- * Indtagelsen af slik, sodavand og fastfood er for stor.
- Uhmh. Selv om pizza langt fra er sundt, sætter Julie Sodemann, Mille Stjernholm, Ann-Sofie Bülow og Maria Lykke gerne tænderne i et stykke. Foto: Ilan Brender

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

I den nordiske himmel

📰 5. december 2008, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 6 (Puls), JESPER STEIN LARSEN..., 1706 ord, Id: e1518bbc

Anmeldelse: Noma er en unik totaloplevelse. Råt, enkelt, fantasifuldt og fuld af overraskelser, humor og leg i et nordisk køkken i verdensklasse.

Henter billede...

Noma. Strandgade 93 1401 København K. Tlf. 32963297. Seks stjerner.

På en pibende vindblæst kaj helt derude på Christianshavn, hvor taxaerne vender, fordi de ikke kan finde vej, mødte jeg noget mad, jeg aldrig har smagt før.

De kalder det selv det ny nordiske køkken eller nordatlantisk mad. Forkortet hedder det Noma.

Jeg kalder det genialt.

Noma er kåret som verdens 10. bedste restaurant; den har som den eneste danske to stjerner i den berømte Michelin guide og blev for nylig landskendt efter en tv-dokumentar ved navn Noma på kogepunktet, hvor chefen og mesterkokken Rene Redzepi gav prøver på, hvor hård tonen kan være på en gourmetrestaurant i verdensklasse.

Det er ikke et beskyttet værksted, men det kommer næppe bag på nogen.

Men det er ufattelig meget andet. Overraskende, fantasifuldt, poetisk og knivskarpt i sin enkle og rustikke renhed.

Kulinarisk arv og nye tanker

Parret Redzepi og Claus Meyers mål har været at genrejse det nordiske køkken med sæsonbaserede skandinaviske råvarer belyst gennem alle den moderne gastronomiske teknikker. Respekt for traditionerne og den kulinariske arv går hånd i hånd med avanceret kulinarisk nytænkning.

Her bliver røget, saltet, syltet og bagt på basaltsten, men der bliver også forstøvet, frysetørret, skabt luftige forbindelser og graniteret til den store guldmedalje.

Farvel til olivenolie, foie gras og sydfranske fristelser! Farvel til årtiers kulinarisk skandinavisk mindreværd, hvor vi har leflet for alverdens etniske køkkener, fordi vi ikke troede, vi kunne lave andet end bonderøvsmad på kedelige vintergrøntsager og fede stykker kogekød.

Det kan vi. Vi har jo havesyre. Sagogryn. Blomster. Rugbrød. Malt. Æbler. Radiser. Rejer. Knivmuslinger. Østers. Hummer. Ænder. Lam. Oste. Og tang. Jeg vil aldrig mere købe japansk tang efter denne oplevelse. Råvarerne er hentet lige udenfor i den danske natur, men også fløjet ind fra Grønland, Stavanger, Island og Gotland.

Skandinaviske toner

Vi blev hevet ud af stormen af en venlig tjener og ind i varmen, idet vi steg ud af taxaen. Noma ligger i stuen i et nyrenoveret pakhus; der er udsigt til vand fra tre af restaurantens sider, og den er indrettet enkelt med klassisk og elegant dansk møbeldesign, smukke, lakerede trægulve, synlige bærende loftsbjælker og rå, afskallede vægge. På stolene hænger skind, i vaserne står årstidens grene, og farvevalget er brunt, gråt, hvidt og sort - skandinaviske toner.

Det er et utrolig behageligt lokale - ligesom betjeningen, der er milevidt fra den opstyltede adfærd, man kan opleve på gourmetrestauranter. Her er uprætentøst, rart og nede på jorden - så meget det nu kan lade sig gøre, når man samtidig er i den kulinariske himmel. Inde bag en glastrude kæmper den store stab af kokke med troldmanden Redzepi for at ramme perfektionens zenit. Og de er mange om tallerkenene - ligesom der er mange tjenere i lokalet - uden at man af den grund føler sig overrendt.

Vi fik fire små serveringer, som ambitiøst satte aftenens niveau og slog benene væk under os på hver sin måde. Et røget vagtelæg serveret på hø i et lille lukket keramikæg, som, da det blev åbnet, afslørede sit lune indhold og en intens røget duft af æg. Dernæst en sandwich bestående af et rektangulært stykke sprødt kyllingeskind, en tynd skive ristet rugbrød og rygeost imellem. Knasende og formfuldendt med en vidunderlig smag.

Minimalismen og elegancen blev nu afløst af et stærkt humoristisk indslag, som balancerede smukt på kanten af det utrolige. Tjeneren kom med to urtepotter med radiser i jord. »Alt kan **spises**,« sagde han, »bortset fra potten«, og så gik han igen. Vi måbede, men dyppede radiserne i jorden, der viste sig at være malt, som skjulte en lækker estragoncreme. Alt blev spist - selv bladene.

Så fik vi en af aftenens smukkeste serveringer, et bakket miniature vinterlandskab, der viste sig at være et papirtyndt bølget toastet brød med grønne, vilde urter, lilla blomster,

gul æggecreme og eddikestøv. Der var ingen smagsnuance, der ikke var repræsenteret her i sin flygtige form, og den lille appetitvækker var så smuk, at man næsten ikke nænnede at spise den.

Brødet ankom i en filtpakke, man selv skulle binde op, bagt på manitobamel og spelt og serveret med krydderfedt og smør, som fik kant af det syrnede islandske mælkeprodukt skyr.

Poesi for gane og øje

I glasset fik vi muscadet fra Domaine de l'Ecu årgang 2006, biodynamisk, som det meste af vinen, frisk og lidt spids, men elegant til den første egentlige ret, som var friske rejer fra den svenske vestkyst med fløde, en grøn olie på urteekstrakt og en granité på hvide ribs - en skrabet sorbet, der har konsistens af grynet tøsne - en metode, som Redzepi har en tydelig forkærlighed for; den gik igen i adskillige af aftenens måltider. Ribsene var syrlig, rejerne fløjlsbløde, urteolien var på en gang et markant og flygtigt modspil. Retten var smuk i sine grønne, hvide og lyserøde nuancer.

Med en aromatisk riesling kabinett 2007 fra Fritz Groebe i glasset kom aftenens højdepunkt i form af en kvadratisk anretning af tatar af oksemørbrad, krydret med malt, skjult under frisk skovsyre. Ved siden af var der strøet knuste enebær, og nedenunder lå et grønt tæppe af estragonemulsion. Det skulle **spises** med fingrene. Vi dyppede skovsyre-tataren i enebærrene og kørte den lystigt rundt i emulsionen. Råt, grønt og syrligt. En grussti, en græsplæne og et dybgrønt bed med det blodrøde **kød**, der kiggede frem nedenunder. Det var ren poesi for både gane og øje.

Vi fortsatte med en knivmusling omvundet med persillegele ledsaget af peberrodssne på kærnemælk og en klar muslingesaft med dild, mens vinden nåede nordatlantiske hastigheder udenfor. Vinen var en let syrlig hvidvin fra Leo Alzinger i Wachau, Østrig.

Så kom en jomfruhummerhale ind på en stor strandsten ledsaget af en emulsion på østers og persille og støv af tørret havtang fra Island, varm og velmagende, og igen skulle vi bruge fingrene. Det var en sublim sanseoplevelse anrettet med overraskelse.

Næste ret var radiser fra Lammefjorden, en pocheret æggeblomme og sauce med jernurt - det hele dækket af en tynd, grøn, gennemsigtig hinde af tang. Vi skar hul, og æggeblommen flød ud og blandede sig med de sprøde radiser.

Så kom der champagne i glasset fra Jaques Beaufort i Polisy i Aube, syrlig og sød, til en variation over årstidens løg pyntet op med glinsende orange sagogryn - aftenens svageste servering, der tippede over i det sødlige. Den blev præsenteret som »en hel masse forskellige løg«, inden tjeneren gik i detaljer med de enkelte ingredienser. Betjeningen er lige så ukrukket og velfunderet som maden. Retterne bliver forklaret grundigt og i et jordnært sprog uden at blive badet i en sauce af metaforguirlander og fimset madpoesi.

Efter en rokkevinge fulgte sort dansk hummerklo i røde nuancer med rødløg, glaseret rødbede, forskellige bær, rosenblade og en hummersauce. Vinen, en anjou fra Richard Leroy 2006, stod sig godt med sin lidt tørre og dybe frugtige smag. Det var uforskammet lækkert. Det samme var andelår fra moskusænder fra Lilleø og Askø, hvor Claus Meyer huserer med sine æbleplantager, og retten var da helt i hans ånd med æblegele og forskellige af årstidens svampe. Aftenens eneste rødvin kom fra domaine de l'Hortus ved Pic St. Loup og var tiltrængt.

Dessert-eksperimenter

Eksperimenterne når højest i dessertafdelingen. Her er den molekylære gastronomi i højsædet, og der frysetørres og graniteres derudad. Råvarerne er forarbejdet til ukendelighed, deres tekstur er ofte fremmed, og det vil være en udfordring for mange, selv om smagstonerne ofte er velkendte.

Vi fik endnu en riesling i glasset, denne gang en sødmefuld fra Rheinhessen produceret af Emrich-Schönleber. Og så fulgte tre desserter, der lukkede og slukkede med maner. En mousse af fåremælksjogurt lå gemt under en sprød sukkerflage med grønne aniskorn ved siden af en granité på havesyre. Det var smukt, friskt og isnende nordisk. Så kom en softice på valnødder med valnøddestøv, frysetørrede bær og frysetørret fløde, som havde konsistens af en slags ispulver, og det sidste stød blev sat ind med en ret, der var af en anden verden - ikke mindst i udseende. Trøffel fra Gotland hed den, og den bestod af en mousse lavet på kvark rullet i trøffel ledsaget af trøffelgranité, marengs og lange brunrøde sukkergrene. Det er ikke hver dag, man **spiser** vinterskovbund, men den havde sødmen, forfaldet, det tørre og knitrede i sig på en gang og smagte formidabelt og intenst.

Aftenen blev afsluttet med kaffe og te og ledsaget af to små flødeboller med rødbedeskum.

Ingen sammenligning

Stemningen var fantastisk, og der var adskillige par, der nød totaloplevelsen sammen. For det er det, der er tale om her: en oplevelse langt ud over det sammenlignelige. Hvis du går op i mad, bruger penge og tid på at lave og indtage det, vil Noma være en oplevelse, du aldrig glemmer.

Og den koster selvfølgelig derefter, men der er tid til at spare op, for restauranten er stort set booket tre måneder frem. Der er groft sagt 3 muligheder. Du kan vælge den skrabede med 3 retter a la carte til 745 kr. og så selv købe vin til. Flaskerne fås fra 300 kr. Så kan du slippe med omkring 2.000-2.500 kr. for 2 personer. Du kan vælge 7 retter med tilhørende vinmenu; så koster det i alt 3.500 kr. for 2 personer. Og så er der den store model med en 12-retters-overraskelsesmenu med tilhørende vin. Så koster det 4.500 kr. for 2 personer.

Champagne, kaffe, te, vand og avec koster selvfølgelig ekstra. Skal man runde op, er niveauet 3.000, 4.000 eller 5.000 kr. Og det er ikke en krone for dyrt for den oplevelse, man får. Vi er i prisklasse med en weekend i Paris, men Paris ligger der også næste år. Hvem ved, hvor længe Noma findes?

Jeg ved ikke, hvor mange køkkendrenge Redzepi druknede i havnen for enden af kajen under middagen, og jeg er også fløjtende ligeglad, for han druknede mig i et orgie af sanseindtryk - ikke i form af svulstig og fimsefin gourmetmad, men med skarpe lyriske toner, farver, dufte og tekstur - i et nyt samspil og med en fantasi, der er helt unik. Det er nordisk køkken genrejst med en voldsom potens, mad, du ikke kan drømme, lave, tænke eller komponere selv. I mangel af flere er der kun seks stjerner til Noma.

Fakta: Noma

www.noma.dk

Syv retter: 900 kroner.

Vinmenu: 850 kroner.

Åbent: Tirsdag-lørdag, 12.00-16.00, mandag-lørdag, 18.00-22.00

- Noma ligger i stuen i et renoveret pakhus på Christianshavn med vand på tre sider.
Foto: Sanne Vils Axelsen
- Dessert: mousse af kvark rullet i trøffel med marengs og sukkergrene. Nomas version af en skandinavisk vinterskovbund.
- Fingermad 2: en jomfruhummerhale på sten med små perler af østers og persille drysset med islandsk tangstøv
- På stolene hænger skind, i vaserne står årstidens grene, og farvevalget er lutter skandinaviske toner.
- Rene Redzepi driver gourmetrestaurant i verdensklasse. Han har international erfaring fra El Bulli, Jardin des Sens og French Laundry.
- Fingermad 1: Tataren kigger frem under et bed af skovsyre flankeret af knust enebær og estragonemulsion.
- Appetitvækker: radiser i jord. Alt andet end urtepotten kan **spises**.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

7 om en søndag: Sundhedismens angreb på fællesskabet

📅 24. august 2008, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 17 (Debat), Elisabeth Dons Christensen..., 964 ord, Id: e12d3194

Sloganet Du bliver, hvad du **spiser** er med til at gøre os mennesker sundhedsforskrækkede og selvsnøede i vores evige bekymring for os selv og vort eget velbefindende, skriver Elisabeth Dons Christensen.

Henter billede...

I øjeblikket sælger en bog gevaldigt, som helt afskaffer mælkeprodukter, endda til småbørn.

Det er ganske vist noget af et projekt helt at ændre en hel families levevis totalt, således som bogen anbefaler, fra det, der nu i årtusinder har været vores - og alle andre kulturers måde - at ernære og spise sig mætte og glade på, nemlig ved at bruge de produkter, der nu engang kunne dyrkes og frembringes i de geografiske områder, hvor kulturen opstod.

Efterhånden er der så kommet mere og mere tilsætning af eksotiske importvarer ind i kosten, som selvfølgelig langsomt ændrer kostvanerne. Men selv om denne bog vender helt op og ned på normale vesteuropæiske kostvaner, så bliver den som allerede sagt købt og betalt i massevis.

Også selv om læger og professorer og sundhedsstyrelse advarer, for som forfatterne selv siger, så fortæller de jo blot, hvad der har været godt og sundt for deres familie.

Og derudfra anbefaler de andre at gøre ligeså. Det ser mange andre så ud til at ville gøre, selv om det må blive en pestilens for fællesskabet mellem alle os, der ikke på en studs lader os omvende til kun at kunne spise sojaprodukter og de ny-mad-frelste, for hver gang der skal være et socialt samvær, så skal der laves særretter, tages særlige hensyn, medbringes særlige madkurve. Og hvor bliver så fællesskabet og glæden omkring maden og bordet af?

Men hvorfor er vi så optaget af vores sundhed i øjeblikket?

Hvis det kun er den enkelte, der har fået stillet en diagnose, der kræver særlige madhensyn, så forstår selv jeg det - og tager hellere end gerne hensyn til det. Og hvis det kun er, fordi fedmeepidemien er over de vestlige - og snart også over de andre samfund, som er kommet over fattigdomsgrænsen og ind i de tekniske hjælpemidlers stillesiddende verden, så forstår jeg det også. Men det er det ikke, for da var det bare at gøre op med den fede, hurtige fastfood og burgerkultur og så se at få lavet god, gedigen mad af den slags, som det tager lidt tid at forberede, og hvor der serveres bare lidt **kød** og mange af årstidens grøntsager og kartofler til at danne bunden med og i øvrigt rationeres på slik-cola-vinindtaget.

For selvfølgelig skal vi spise ordentligt, sundt, veltilberedt. Især da vi som en rig kultur har muligheden for det.

Men det er tilsyneladende slet ikke nok, for at vi moderne mennesker kan føle, at vi er på den rette vej mod det sunde, gode, evige liv på jord.

Måske er Sundhedsstyrelsen selv skyld i noget af miseren. Den har i mange år ladet journalister slippe af med at fortælle os, at vi får kræft af at spise så det ene og så det

andet, og da diverse anbefalinger skifter som vinden blæser, så bliver vi som befolkning lettere rundtossede og begynder at helgardere os, for at sikre sig det evige liv på jord og for i hvert tilfælde ikke selv at være skyld i sin sygdom, hvis den nu skulle ske at dukke op - hvilket den i parentes bemærket altid gør, om ikke før så siden, men det er en helt anden sag.

Hvad værre er, så har den lært os et ganske frygteligt slogan: Du bliver, hvad du **spiser**. Som om vi ikke er andet end, hvad vi **spiser**. Som om vi ikke er noget på forhånd, mennesker, skabt i Guds billede - skabt til at blive elsket af Gud og af hinanden. Og skabt til selv at elske de mennesker, som vi møder på vores vej, så meget og så godt som overhovedet muligt.

Det slogan er fatalt, for alt det vi siger er med til at forme vort syn på det at være menneske og leve i samfund med hinanden som mennesker.

Du bliver, hvad du **spiser** er med til at gøre os mennesker sundhedsforskrækkede og selvsnoede i vores evige bekymring for os selv og vort eget velbefindende.

Digteren Hans Jørgen Nielsen siger et sted, at når en videnskab går over sine grænser, så bliver det en isme: En ide og en lov, der er gået os i blodet og kræver alt af os, selv om den på ingen måde hverken har ret eller lov eller adkomst til at fylde så meget i vort liv, som den prætenderer at gøre.

Det er vel det, der er ved at ske med vores optagethed af vores egen sundhed.

Derfor lever jeg efter nu afdøde Johannes Sløks devise.

Han skrev en kronik her i JP 23/111985 med overskriften: Tobak og guds frygt.

Han begynder med en pris til tobakken, skrevet for ca. 200 år siden af digteren Poul Martin Møller, og så udvikler han ellers, hvordan et sådant digt i dag ville være skamløst, et brud mod den politiske korrekthed, der hedder sundhed, dertil en synd mod selve skaberen, for Satan har rygerne i sit garn, og syndens sold er som bekendt døden, så de er og forbliver selv skyld i deres sygdomme.

Men tobakken fylder hans liv med musik, og dø skal vi da alle, men hysteriet, hvormed man kan sætte folk i gang med at bekymre sig har snart ingen ende. Og så slutter han: Men »sæt at Gud er til. Sæt at man stadig kan sige Gud, så er det den eneste fare, der bør frygtes. Kun i guds frygt kan man ryge sin pibe i tryghed«.

Se, jeg har aldrig røget, så jeg ved naturligvis overhovedet ikke, hvad jeg taler om her. Men jeg ved, at livet er en farlig affære. At det koster mit liv, om ikke før så senere. Og dø skal vi alle. Men ikke af skræk.

Det er nemlig vigtigt ikke at bekymre sig for meget - i hvert tilfælde ikke om sig selv, for så smutter livet lige så stille forbi én.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Spis brød til

📅 16. maj 2008, JP Århus, Sektion 6 (JP Århus), Side 12 (Århus), Af TINA BRYLD ..., 1136 ord, Id: e105baa6

Anmeldelse Bryggeriet ligger yderst centralt i Århus, lige ved Bispetorv. Men den dyre adresse rækker ikke til at forklare restaurantens priser. De er ganske enkelt for høje.

Henter billede...

Bryggeriet: Kanikkegade 10-12. Århus C. Tlf. 8613 8000. Tre stjerner

Vi er lidt forvirrede, min medspiser og jeg.

Her sidder vi på en restaurant, Bryggeriet Sct. Clemens, som bestemt ikke hører til blandt de billige, kan vi se på menukortet. Forretterne koster fra 69 kr. til 115 kr., hovedretterne fra 171 kr.

Men vi sidder alligevel ved et lille rundt cafebord uden dug, men med godt med pletter. Og så lille, at servicet dårligt kan være der.

Vi læser menuen på en lille avis, hvilket jo er sjovt nok, men en avis signalerer jo noget nyt, noget her og nu-orienteret, og det kan vi slet ikke se ud af menuen, som lige så godt kunne høre november til som denne maj. Vores jakker ligger på en stol ved siden af os, ingen har tilbudt os et sted at hænge dem. Og da der kun ligger en avismenu på bordet, må vi selv finde en anden ved et af de andre borde.

Forvirringen over prisen kontra omgivelserne er dog mindre end sulten, så vi kaster os over menukortet.

Må vi dele?

Vi bliver enige om, at tapas med tre specialiteter til 115 kr. må være rigeligt med forret til os begge, når vi nu også skal have dels ølmarineret kyllingebryst, dels lammekrone og derefter dessert. Vi spørger tjeneren, om tapas-retten er til at dele, og vi kan godt høre, at hun tøver lidt, inden hun siger ja.

Den kommer ret hurtigt på bordet, flot anrettet på traditionelle tapas-tallerkener: to lækre, små skiver hurtigt ristet tun med sprød skorpe og et par avocadoskiver til, stenbiderrogn med urteduchesse (et fint ord for kartoffelmos med urter) og nogle små skiver svineskank med salsa af mango og chili.

Gode kombinationer alle tre, men ret vinterlige, synes vi, apropos avismenuen. Hvad med at have serveret små helt nye kartofler, nu de første faktisk er gravet op på Samsø?

Vi bliver spurgt, om vi vil spise fra fadet eller have to tallerkener, nu vi skal dele, og (selvfølgelig) vil vi det sidste - vi er på fællesspisning, ikke fælles spisning.

Vi får brød til, og det er både friskt og lækkert, lige til at falde i brødfælden af, altså den, hvor man får spist så meget brød, at man er mæt inden hovedretten.

Vi falder imidlertid ikke i, men tænker bagefter på, at vi nok alligevel skulle have spist lidt mere brød til. For hovedretterne viser sig at være ikke ret store, en fuldvoksen ung mand må have svært ved at blive mæt (selv om den hardcore kødspisende af slagsen nok vil glæde sig over, at der er lagt vægt på **kødet**, ikke på det sunde tilbehør).

De to stykker kyllingebryst, der er marineret i øl og stegt med hvidløg og rosmarin er sådan set lækre nok, den bagte kartoffel er bagt igennem, men det er altså kyllingebryst a la det, man køber i pakker i supermarkedets køledisk. Det er ganske enkelt overpris at tage 173 kr. for det, især når tilbehøret er sparsomt. Der ligger ganske vist også en stegt tomat og lidt parmaskinke med fetaost, der smager, som om det er hentet ud af en meget stor bøtte, altså temmelig ligegyldig, på tallerkenen, Det gør det ikke bedre, at tilbehøret, mango-chili-salsa er fuldstændig samme slags, som blev serveret til forretten. Igen er det prisen, der spiller ind: Hvis restauranten vil ligge i det omtalte prislag, kan man som gæst godt forvente variation i maden. Forretterne skal ikke bare være små udgaver af hovedretterne - det bliver for industrielt.

Fint lam, kikset tzatziki

Lammekrone er som udgangspunkt lækkert, således også på Bryggeriet. Her er den perfekt stegt, svagt lyserød i midten, sprød udenpå og meget saftig. Slemmt er det derfor, at dette lækre stykke lammekød er placeret ovenpå en portion tzatziki, der viser sig at være lunken og fed og absolut ikke grov, som der står på menukortet. Og slet ikke med den forventede friske og syrlige smag. Faktisk lader medspiseren den ligge efter første mundfuld.

Tilbehøret er ristede kartoffelstykker og selleritern med ligeledes ristet peberfrugt. Egentlig o.k. tilbehør, bortset fra, at der ikke er meget af det - retten koster 270 kr. - og at det er temmelig vinterligt. Der er ingen af årstidens friske grøntsager; de er slet ikke på menukortet.

Det går igen ved desserten. Den ret, der hedder husets trifli (til 65 kr.) er lavet med syltede blomster, som vel ikke er det, man trænger mest til lige nu. Faktisk er blomsterne så syltede, at de er svære at artsbestemme, konstaterer medspiseren, der dog glæder sig over vaniljeisen.

Det gør hun ret i, den hører også med til pandekager med vaniljeis, der viser sig at være en enkelt pandekage, der ikke smagte spor hjemmelavet, med denne lækre is til.

Alt i alt er det en middag, der kan **spises** på alle tidspunkter af året. Man mærker simpelthen ikke foråret på Bryggeriet. At det er maj fremgår alene af, at der tilbydes en månedens øl, maj bock, som er en stærk øl.

Vi vælger at drikke øl til maden (selv om der er et fint, men smalt vinkort), for Bryggeriets særkende er, at øllet faktisk er brygget på stedet. Det præger indretningen: Bagest i lokalet står der nogle store kobberkedler, selve bryganlægget, hvor brygmesteren fremstiller 10 hektoliter pilsnerøl ad gangen. Går man ned i kælderen, som også er en del af spiseafdelingen, kan man se både gæringen og resten af ølproduktionen på tæt hold.

Vi får på tjenerens forslag først en almindelig pilsner (30 kr. for 25 cl) til forretten, derpå en specialbryg (33 kr. for 25 cl), opkaldt efter Mik Schack, tidligere radiovært med stor interesse for lækkerier. Begge er yderst velsmagende, en fornøjelse at drikke.

Skal der noget oveni?

Vi slutter med kaffe og te, beder om regningen, og så genopstår forvirringen. Regningen lyder på 866 kr., og det er meget for en delt forret, to hovedretter, to desserter og fire små øl, som alt i alt stiller sulten, men som ikke gør os mætte.

Det er for høj en pris. Også selv om tjeneren er flink, vidende og rimelig opmærksom (undtagen på, at både salt- og peberkværn viser sig at være tomme). Træls, for nu at sige det på jysk, at en anden tjener spørger, om der skal lægges ekstra oven i dankortbeløbet - hvis ikke kunden selv siger det, skal der jo tydeligvis ikke.

Tre stjerner til Bryggeriet, og det er prisen, der trækker ned. Isoleret betragtet er maden til fire stjerner. Den er bare for dyr. Til gengæld kan det anbefales at smage på restaurantens øl. Det er luksus.

Tina Bryld

tina.bryld@jp.dk

www.bryggeriet.dk/clemens

Åben: Mandag-torsdag kl. 11.30-24.00, fredag-lørdag 11.30-01.00. Lukket søn- og helligdage.

Restaurant i cafestil, men i den dyre ende. Forretter koster fra 69 kr. til 115 kr., hovedretter fra 179 kr. og opefter. Har sit eget ølbryggeri, hvis produktion det kan anbefales at smage på.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Udblik: Bøffer af hyld

📅 7. december 2008, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Indblik), Side 17 (Søndag), Anders Lund Madsen..., 1055 ord, Id: e15229c9

Kødløs: Det er ikke synd for dyrene, at vi **spiser** dem, men det er synd for os, at vi gør det - eller er det? På rejse ind i det vegetariske univers.

Henter billede...

Paul McCartney har altid været det sødeste og klogeste og mest sympatiske medlem af The Beatles. George Harrison var ærligt talt besynderlig på den ufede måde, Ringo var primært rigtig god til at lave kaffe, og John Lennon var vel nok et af det 20. århundredes

mest irriterende mennesker overhovedet. Selvfølgelig, længe før begrebet var født, og nærmest bekymrende ubegavet rent politisk:

Imagine no possessions

I wonder if you can

No need for greed or hunger

A brotherhood of man

Imagine all the people

Sharing all the world

Teksten er tredje vers af John Lennons sang Imagine fra 1971 - skrevet på et tidspunkt, hvor hans formue lå og svuppede i omegnen af en halv milliard kroner - og mens han boede på Manhattan i en lejlighed, der var så overdrevent stor, at han havde et værelse udelukkende til opbevaring af hans og Yokos mange, dejlige pelse. Eller som Elvis Costello så præcist spidsformulerede det i sangen The Other Side Of Summer:

Was it a millionaire who said "imagine no possessions"?

Ja, det var det vist. Og da månedsbladet Playboy ni år senere prikkede fingeren i hykleriet, blev Lennon nærmest defensiv:

Playboy Magazine: »Why does anyone need \$150,000,000? Couldn't you be perfectly content with \$100,000,000? Or \$1,000,000?«

John Lennon: »What would you suggest I do? Give everything away and walk the streets? The Buddhist says, »Get rid of the possessions of the mind«. Walking away from all the money would not accomplish that. It's like the Beatles. I couldn't walk away from the Beatles. That's one possession that's still tagging along, right? If I walk away from one house or 400 houses, I'm not gonna escape it.»

Aha! Så det drejede sig altså om de mentale ejendele. Det, vi skulle forestille os i Imagine, var med andre ord ikke en verden uden besiddelser i fysisk forstand. Man må gerne eje alt muligt - bare man ikke har nogen hjemme på første sal, om man så må sige. Og her var John Lennon unægtelig fremme i skoene, og således afmonterede han enhver moralsk anstændighed og mistede enhver ret til at være hellig, og derfor er det utroligt irriterende, at hans sange er så fantastiske.

Det er lidt ligesom Christian Stadil fra Hummel. Christian blev født samme år som Imagine, og til alt held var hans far meget, meget velhavende, så nu er Christian også milliardær. Eller var. Ingen er vel længere milliardærer, efter at Stein Bagger

tilsyneladende har stjålet så godt som alle pengene, der var i Danmark. Men Christian er stadig meget, meget velhavende og nemlig også buddhist, og følgelig kan han være solidarisk med hele verden og elske alle mennesker, uden at det koster ham en krone. Hvilket igen betyder, at Christian Stadil i stedet kan udnytte tiden til at tjene endnu flere penge - desværre ved at producere utrolig grimt træningstøj i stedet for fantastiske popsange.

Og således leger buddhismen så skælmsk med sine disciple.

Paul McCartney er ikke buddhist. Men han er vegetar, og det har han været siden engang i begyndelsen af 1970'erne, hvor han og Linda McCartney var på skovtur og sad og spiste lammekoteletter på en mark, hvor der gik lam og græssede ved siden af. Små nuttede lam med store, blanke øjne.

Og det løb vist lidt af sporet, dengang Linda levede, og ingen måtte spise **kød** eller gå i lædersko, hvis de arbejdede for McCartney, men efterhånden har Pauls forhold til verden fundet en foruroligende fornuftig form. Han vil stadig redde den, men i modsætning til Lennon har han en plan, der rækker ud over næsetippen. Sammen med den nobelprisvindende økonom Rajendra Pachauri opfordrede han i sidste weekend i avisen The Independent hele verdens befolkning til at blive vegetarianer. Ikke af ideologiske grunde, eller fordi det er synd for de søde, små lam. Men fordi vi rent faktisk kan redde verden, hvis vi ikke **spiser kød**.

Mest fordi det sviner så umanerlig meget at lave bøffer. 30 pct. af al landjord bruges ifølge de herrer på at producere foder til dyr, som vi sidenhen slagter og æder, og hvis man blot producerede noget, man selv åd, i stedet for at vente på, at dyrene gjorde arbejdet, kunne alle leve ganske ubekymret og i den dejligste overflod. 60 pct. af al majs, hvede, soya og ris, der dyrkes i USA, bruges således til at stoppe i dyrene, som ved grød ikke holder sig tilbage for at svine efter måltiderne. De fiser og skider, og det hele hober sig op.

Det er i dette skrivende øjeblik torsdag aften, kl. er 22.34 lokal tid, og jeg befinder mig i stillezonen i et af DSB's topmoderne IC3-tog fra da P.A. Alberti var justitsminister, og pryglestraffen stadig var en grundfæstet del af dansk retspleje. Vi har just passeret under Storebælt østover, og i min vom skulper resterne af den hapsdog, jeg købte på Skanderborg Station. Det var en pølse af typen kryddersvend, og damen, som tilberedte den i DSB-kisoken, var ualmindelig venlig og serverede med et smil, der matchede etablisementets elite-smiley.

Alligevel har jeg det dårligt. Og måske fortryder jeg det her, og måske er Paul McCartney ikke historiens største og mest originale politiske tænker, men den kryddersvend var bare en kryddersvend for meget - og nu er det slut med **kød**.

I hvert fald i en uge. En hel, lang, uendelig uge. Mest for at se, om verden og vommen får det bedre, men også lidt fordi jeg så en video på YouTube i sidste uge, hvor amerikanske kalkunfarmere vadede rundt mellem deres kalkuner og jekkede tilfældige af fuglene i

hovedet - bare for sjov. Men det var jo ikke sjov. Ikke engang selv om kalkuner er nogle af verdens dumme fugle. Søg på turkey farms investigation og se det selv. Det er lidt ligesom at spise lammekoteletter, mens lammene leger på marken ved siden af. Bare uden Linda.

Eller som salig John Lennon sang det tilbage i 1971:

You may say that I'm a dreamer

But I'm not the only one

I hope someday you'll join us

And the world will live as one

Jeg vender tilbage på næste søndag.

Velnæret, vegetarisk - og muligvis ravende vanvittig.

Citat

John Lennon var vel nok et af det 20. århundredes mest irriterende mennesker overhovedet.«

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

15 minutter i Masai Mara

📅 29. december 2007, Jyllands-Posten, Sektion 4 (Explorer), Side 21 (Magasin), DORTE KUULA Jyllands-Postens udsendte medarbejder ..., 1160 ord, Id: e0c89042

På kun fire dage kan man møde flodheste, næsehorn, gazeller, bavianer, giraffer, zebraer og gnuer i tusindtal - og ikke mindst løver på meget tæt hold. Her er fortællingen om, hvad der skete på et kvarter.

Henter billede...

MASAI MARA, KENYA

I det tørre græs kan vi netop ane løvens hoved. Hun spejder vågent ud over den flade savanne. Udsynet er godt. Savannen er tør og nedgnavet. En stor flok gnuer er kommet tæt på løvinden og hendes to søstre, som følger med i baggrunden.

Løvefamilien har slået sig ned lige på kanten af Leopard Gorge, en lang, dyb sprække i det vidtstrakte og åbne landskab. Navnet har stedet fået, fordi det er tilholdssted for leoparder. I dag er det løvefamilien, der råder.

Vi befinder os mellem løver og gnuer, så vi trækker os lidt tilbage for ikke at forstyrre.

Gnuerne ænser ikke faren, og i deres jagt efter en overset tot græs nærmer de sig de tre hunløver.

Pludselig går jagten ind. En af løverne sætter af fra sin liggende position og styrer direkte mod gnufllokken.

Støvet hvirvler op, og stilheden brydes.

Oink, oink, lyder det nervøst fra gnuerne.

To bliver adskilt fra flokken.

Løverne jager den ene ud over afgrunden. Den er fortabt.

Gnuens krop rammer granitblokkene, da den styrter ned i Leopard Gorge. Den kommer aldrig på benene igen.

For bedre at kunne følge med skifter vi position og kører ned i bunden af sprækken. Vi er kun ca. fem meter fra det døende dyr.

Den ene af de tre hunløver er allerede over gnuen, som gisper. Hun gaber omkring struben på dyret, som nu vender det hvide ud af dens øjne. Benene sitrer.

Gnuen klamrer sig fast i livet i flere minutter, men må til sidst slippe, da løven tildeler den et sidste vrid i nakken.

Under et sagte suk, forlader gnuen denne verden med lemmerne fulde af angst. Et liv slukkes, for at andres kan fortsætte.

Stærkt fællesskab

Nu slutter de andre løver sig til.

Som det første stryger de voksne løver kinderne mod hinanden. Det er nærmest, som om de ønsker hinanden tillykke med byttet. Flokkens fremtid er sikret en stund.

Også løvernes unger kommer frem fra deres skjul. Otte har de tre hunløver tilsammen.

Nu begynder legen. Ungerne hopper rundt på gnuen, bider den og hinanden i halen. De voksne løver kæmper med både klør og tænder for at trænge gennem huden.

Omsider lykkes det at få hul i den bløde hud omkring gnuens kønsdele. Sener, muskler, knogler og indvolde vælter frem.

Ungerne forsøger at få en luns med, men bliver jaget væk. De voksne, som er i stand til at skaffe føde til flokken, **spiser** først.

Det lyder, som når man knuser en gulerod mellem tænderne, når løverne bider igennem et stykke brusk eller knogle. Når de river senerne over, lyder det som elastikker, der spænges. Indimellem kigger hunløverne op med blodrøde snuder for at se, om ungerne har det godt.

Vi lader løverne i fred og søger igen op på den åbne savanne. Her går gnuflokken og græsser roligt. De har efter alt at dømme glemt dramaet, som udspillede sig her for kort tid siden.

Der er stille i jeepen, da vi kører tilbage mod lejren, hvor vi ankommer til duften af **kød** på grill.

Efterhånden får vi styr på de følelser, som safarien har udløst. Fascination, afsky, sorg, medfølelse og beundring er nogle af de mest fremtrædende. Samtidig er de modstridende og derfor vanskelige at lægge bag sig. Et er sikkert; vi har alle fået en kæmpe oplevelse.

Ingen i gruppen har nogensinde før været så tæt på løverne, når de jager. Vi har kun set den slags på film, hvis evne til at imponere med det samme bliver nedskrevet.

Det står lysende klart for os, at det først og fremmest kræver tålmodighed og held at komme så tæt på. Den dygtighed, som i hvert fald undertegnede tidligere tilskrev tv-fotograferne, skal til revision. For Masai Mara bugner af dyr, og dyrenes konge lader sig ikke skræmme af safaribiler.

De er helt igennem ligeglade, erfarer vi på de næste dages ture i området.

Vi ser dem dase den i akacietræernes skygge midt på dagen, hanner såvel som hunner, og vi ser dem forsøge at nedlægge en zebra.

De er svære at få øje på, men har man først spottet en, er det bare at nærme sig. Intet tyder på, at det påvirker løvernes adfærd, og tilsyneladende afholder de sig fra at angribe safaribilerne på trods af deres delikate indhold. Måske de bare ikke kan lide dåsemad.

dorte.kuula@jp.dk

Masai Mara for begyndere

Masai Mara er lille i størrelse, men byder på alt, hvad man kan ønske sig på den første safaritur.

Her en stribe fakta om det kenyanske naturreservat.

* Masai Mara ligger 1.500-2.000 meter over havet, er ca. 1.500 km² stor og ligger 270 km fra Nairobi. Stedet har status af naturreservat.

* Masai Mara er i dag et af de steder i Afrika, hvor der lever flest dyr pr. kvadratkilometer. Man har registreret 95 forskellige dyrearter og 450 forskellige fuglearter her.

* Mara betyder plettet. Navnet har stedet fået, fordi det fremstår plettet med de mange akacie- og daddeltræer, der står spredt i landskabet.

* Masai Mara er bl.a. kendt for sin høje koncentration af løver, og man skal være meget uheldig, hvis man rejser fra reservatet uden at have set dem. Man kan i øvrigt se the big five - de fem store - i reservatet, om end næsehornene er sjældne.

* Masai Mara styres af masaierne. Som gæst skal man betale entré, som ligger på ca. 250 kr. om dagen. Det er almindeligt kendt, at kun de færreste kroner bliver brugt på at sikre reservatets fremtid.

* Masai Mara lægger jord til Den Store Vandring. I juli kommer hundredetusinder af dyr anført af gnuerne ind i reservatet sydfra. På vejen krydser de Mara-floden, hvor krokodillerne ligger på lur og venter på årets festmåltid. Dramaet er kendt fra tv's dyreprogrammer; dyrene kaster sig ud i det brusende vand. Nogle bliver taget af strømmen, andre af rovdyrene. Langt de fleste overlever og fortsætter i en kæmpe flok ind i Masai Mara, hvor de græsser sommeren igennem. Mod slutningen af oktober vender de atter næsen mod syd, og igen skal floden passeres. Dyrenes årlige vandring er på 3.000 km. Det anslås, at de ca. 1 mio. gnuer har følgeskab af ca. 350.000 gazeller og 250.000 zebraer.

På safari

Det så vi på safari i området omkring Karen Blixen Camp. De fleste dyr så vi på tæt hold.

* Gnuer

* Zebraer

* Gazeller

* Antiloper

* Giraffer

* Oryxer

* Flodheste

* Elefanter med unger

* Løver

- * Hyæner
- * Vortesvin
- * Bavianer
- * Næsehorn (de er sjældne)
- * Sjakaler
- * Krokodiller
- * Gribbe (fire arter)
- * Rovfugle
- * Pragtstær
- * Svaler og mange andre mindre fugle

Sagt om safari

Safari er et swahili-ord og betyder karavanerejse. Det kommer af det arabiske safariya, der betyder rejse.

Citat

Afrika er mystik; det er vildt; det er et smeltende hedt inferno; det er fotografens paradis; jægerens Valhalla; eskapistens Utopia. Det er alt, hvad du drømmer om, og det modstår enhver fortolkning.»

Beryl Markham

Citat

Ingen ord kan beskrive vildmarkens skjulte kraft, afsløre dens mystik, melankoli og charme.»

Theodore Roosevelt

Citat

Safari uden champagne er ikke safari, blot en oplevelse.»

Karen Blixen

- Gnuen ved, at dens sidste time er kommet. Frygten lyser ud af dens øjne.
- Siden får ungerne lov at komme til fadet, og moderlig omsorg får de også.
- De voksne løver **spiser** først.
- Leoparden holder tit til i træerne, hvor den kan have sit bytte i fred for hyæner og sjakaler.
- Girafferne er nogle af savannens mest graciøse dyr.
- Savannens dyr holder vagtsomt øje med med en løvinde.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Spis påskeøllet

16. marts 2008, Jyllands-Posten, Sektion 4 (Living), Side 32 (Magasin), CHRISTIAN ANDERSEN Foto: TORBEN STROYER ..., 1221 ord, Id: e0e0d959

Øl og gastronomi bliver mere og mere en naturlig del af den danske ølrevolution. Den ene ølkogebog efter den anden udgives, og stjernekokke tager øllet til sig. De mange forskellige påskebryg lægger op til at forny påskens mad med nye, fristende opskrifter med øl.

Henter billede...

Hvorfor ikke gøre som stadig flere danske stjernekokke: Brug øl i mad.

Rene Redzepi, køkkenchef på Danmarks bedste restaurant ifølge Guide Michelin, Noma i København, er således mere end småforelsket i kombinationen øl og mad og har for eksempel overrasket gæsterne på sin eksklusive restaurant ved at sætte øllebrød på menuen.

Allestedsnærværende Claus Meyer har længe været en passioneret fortaler for at anvende øl, især nordisk øl, i mad og har udgivet kogebogen "Maden til øllet".

Øl i mad er en forholdsvis ny, men efter alt at dømme blivende dimension i den danske ølrevolution, som har ført til, at vi i dag har 113 bryggerier - kun to færre end ølmekkaet Belgien!

Mange af de nye, ambitiøse danske bryggerier, for eksempel Ølfabrikken, Jacobsen og Bøgedal Bryghus, sætter en ære i at koble øl og mad. Uanede mængder køkkentips kan alle ølgourmeter finde i en række nye danske publikationer med næsten identiske titler, for eksempel Anders Ewalds "Mad med øl", "Øl og mad" fra Nørrebro Bryghus, Torben Mathews "Alverdens øl og mad" og "Øl, ost og chokolade" fra Ørbæk Bryggeri.

Der er sket imponerende udvikling i ølkogekunsten, siden den daværende informationschef i Carlsberg Monica Ritterband i 1992, hvor pilsneren var den enevældige

konge på det danske marked, udgav den første danske, i øvrigt fremragende, kokebog om øl sammen med kokken Rasmus Bo Bojesen, "Ølkokebogen".

Hver øl til sin ret

De omkring 100 forskellige danske påskebryg lægger op til et anderledes påskebord i år. Køkkenchef Rasmus Møller Nielsen fra det cool brasserie Salt, nabo til det nye kongelige skuespilhus ved havnen i København, viser med påskemenuen her på siden, hvor lækkert og sofistikeret parringen øl og mad kan være.

Torben Mathews, forfatter til flere bøger om ølmad og indehaver af landets måske bedste værtshus for ølentusiaster You'll Never Walk Alone i Kolding, er imod for mange regler om øl i mad. Det gælder først og fremmest om at kaste sig ud i projektet og finde sin egen smag, mener han, og det lyder jo fornuftigt, men herfra skal alligevel lyde en grovmasket regel: Lyse øl til lyse retter (fisk, fjerkræ, skaldyr), mørkt øl til mørke retter (oksekød, vildt, kraftige oste). Øl med lav alkoholprocent til milde retter - til de krydrede og stærkt smagende retter er øl med høj alkoholprocent velegnet.

En række øl falder uden for kategori, for eksempel en India Pale Ale og en brown ale. Det samme gør påskebryggen i den klassiske version - rig på malt, lettere sødlig, forholdsvis stærk og mild humle. Det gør hermed påskebryggen til en taknemmelig smags giver til mange forskellige retter.

Om det samme gælder påskeøllene Påsketrippel fra Nibe Bryghus med salvie og mynte samt Vårbrud fra Stevns Bryghus med lavendel er en anden sag. Lad os kalde det et luksusproblem for den vovelystne kokekone m/k, som skal i gang med at planlægge det gode påskebord.

living@jp.dk

Fakta: Forret

Ølgravad, ristet makrel med ristet kartoffel, vagtelæg og løg

Øl: Ølfabrikken Ostern Bock.

(4 personer)

Denne ret er tænkt som en forret, men kan sagtens være et glimrende frokostalternativ, hvis portionerne er lidt større. Den mørke, men friske smag i bock'en forener sig med den ristede makrel. De jordnære kartoffel- og løgtoner supplerer, mens vagtelægget giver lidt ekstra fedme.

4 sider makrel eller stykker á 80 g

Fisken graves med salt, sort peber og lidt øl i min 6 timer - ristes på skindsiden i lidt olie inden servering.

2 bagekartofler i grove skiver

Kartoflerne krydres og råsteges i afklaret smør, til de er møre og har fået en god farve - vendes sammen med hakket timian, skalotter og lidt hvidløg. De lægges i en lille bakke, hvorefter de sættes under pres. Når den er helt kold, kan terrinen skæres ud i portionsstykker, som varmes i ovnen før servering. 4 stk. forårsløg/nye porrer dampes med lidt olivenolie, salt og peber. 8 stk. spæde ramsløg.

Hvidløgs vinaigrette

½ dl olivenolie varmes op med 4 fed hvidløg i tynde skiver, til de er gyldne - lad det trække. Tilsæt 2 spsk. balsamico.

4 stk. vagtelæg pocheres i 45 min v/64 gr. i skallen, hvorefter de kan pilles forsigtigt (kan også pocheres traditionelt).

Maltrasp

En skive maltbrød eller mørkt rugbrød ristes sprødt og rives/knuses, vendes med lidt havsalt.

Den ristede fisk anrettes med kartoffelterrén, løg og æg. Marineres med hvidløgs vinaigretten og drysses med ristet revet rugbrød.

Fakta: Hovedret

Stegt lammefilet og ølbraiseret lammehals med rygeost og pastinak.

Øl: Herslev Forårsbryg

(4 personer)

På Salt bruges gotlandske lam fra Pilegård ved Slagelse, hvor Jørgen og Else har passet og plejet dem gennem hele opvæksten. Det sikrer en god kødfylde og intens smag. Når foråret trænger sig på, vil denne ret glimrende kunne laves med for eksempel asparges og en pure på kartoffel og rygeost i stedet for pastinak.

500 g filet eller udskåret lammekølle steges rosa inden servering - godt krydret med salt, sort peber og timian.

1 lammehals braiseres under tæt låg med 2/3 lammesky og 1/3 Herslev Forårsbryg med 1 hvidløg, 1 gulerod, 4 skalotteløg, timian, peberkorn og 1 laurbærblad. 6 timer ved 130 gr.

Kødet plukkes og vendes med lidt reduceret braiserlage - smages til. **Kødet** rulles stramt op i stanniol - når det er koldt, portioneres det. Inden servering varmes det i ovn med lidt af lagen så det "glaceres". Det øvrige lage sigtes og reduceres til sauce - ved servering monteres med en ske koldt smør og citronsaft.

Pastinak

2 pastinakker skrælles og flækkes - de ristes i smør og olivenolie til møre - krydres med salt, peber, citronskal. 2 pastinakker koges møre i fløde 13%. Sigtes og blendes til lind konsistens med lidt rygeost. Smages til.

4 skorzonerrødder

Rødderne skrælles og skæres i stykker á 6 cm. Ved servering glaceres de på en pande med lidt af saucen. De to typer **kød** anrettes med en stribe pastinakpuré og de ristede og glacerede rødder. Der garneres med saucen samt lidt spæde blade og tynde ringe af frisk skalotteløg.

Fakta: Dessert

Iscreme på Ahornbryg fra Skovlyst med øllebrød og karamelliseret pære

Øl: Skovlyst Ahornbryg

(4 personer)

Den aromatiske og sødlige ahornbryg giver spændende medspil til denne dessert, hvor barndommens øllebrød får nyt liv. Her i kombination med en iscreme lavet på både mælk og samme øl.

Øllebrød

1 del mørkt rugbrød uden kerner koges med en del øl - smages til med sukker. Massen blendes glat og lind med sødmælk - smages til. Øllebrøden hældes på en chiffonflaske, lunes inden servering.

Øliscreme

½ dl fløde

½ dl sødmælk

100 g glukose

150 g sukker

15 æggeblommer

1 stang vanille

ca. 2 dl Ahornbryg

Fløde og mælk koges op med glukose og vanillestang. Blommerne røres sammen med sukker og vanillekorn - det hele legeres sammen til 82 gr. Iscremen tilsmages med øl - ca. 2 dl. Køres på ismaskine.

Karamelliseret pære

2 skrællede pærer pocheres i sukkerlage med citron. Pærene skæres i halve, hvorefter de karamelliseres ved svag varme på en rist i ovnen. (Ca. 48 timer ved 75 gr.). Pærene bliver helt slikagtige og meget intense i smagen. Ved servering skæres de i mindre tern.

Rugbrødstuile

Et daggammelt rugbrød uden kerner skæres på pålægsmaskine i meget tynde skiver. De pensles med lidt smør og honning kogt sammen, hvorefter de bages sprøde. Øllebrøden serveres helt luftig fra chiffonsprøjten - anrettes gerne i en dyb tallerken med isen, de sprøde flager og den karamelliserede pære.

- Ingredienserne til ølgravad, ristet makrel - lige klar til at lave den lækre ret.
- Kokken Dennis Ochmann på Restaurant Salt, Admiral Hotel i København, i gang med at marinere makrellen i Ølfabrikkens Ostern Bock
- Ølgravad, ristet makrel med ristet kartoffel, vagtelæg og løg

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.